**Развод**

 Власова Валентина Васильевна

педагог-психолог

ГКУ СО «КЦСОН Центрального округа»

*«Состоять в браке поистине ужасно.*

 *Хуже этого в браке не состоять»*

*К.Витакер - классик*

*семейной психотерапии*

Одна молодая женщина, почувствовав нехватку остроты в отношениях со своим мужем, подумала, а не развестись ли ей? Будучи человеком обстоятельным она обратилась к психологу и после нескольких встреч - переменила свое решение. И вот уже скоро подарит второго ребенка тому же отцу, что и свело нас вместе. Много интересного открыла для себя Мария за время наших встреч, например, решаясь, на развод, женщина должна полагаться во всем только на себя. И все проблемы – финансовые, профессиональные, бытовые, воспитательные – она будет решать сама. И если все-таки она идет на это, то значит, иначе жить просто нельзя. Я, автор этой статьи с личным опытом семейной жизни, дополненным опытом психологического консультирования детей и родителей пишу для тех, кто собирается расстаться со своим партнером или переживает это событие.

Чаще всего, когда женщины собираются развестись, они почему - то представляют, что ненавистный супруг после развода как по мановению волшебной палочки исчезнет из жизни, испарится, растворится в воздухе…Все эти иллюзии влияют на развитие послеразводной психодинамики в семье, на ответственность взрослых за будущее детей. Ведь дети реагируют на развод растерянностью и страхом, потеряв одного из родителей (чаще всего отца) ребенок боится потерять и мать. «Я плохой, поэтому папа ушел от нас, а раз я плохой то любить меня не за что, мама в один прекрасный день тоже меня может покинуть». Это сильно ударяет по самооценке ребенка, чувству собственной полноценности. Страхи, психическое неблагополучие усиливаются из-за агрессивных конфликтов между родителями. Как важно в этот момент оказать «первую помощь» ребенку, не оставив его один на один со своими детскими страданиями, переживаниями.

Нужно ли вообще говорить с ребенком о разводе?

Обязательно, нужно постараться провести этот сложный разговор в спокойной доброжелательной обстановке. Выбрать для этого время, когда вы сами в состоянии спокойно говорить на эту тему. Постарайтесь контролировать себя и воздержаться от типичных ошибок разводящихся родителей.

Для этого запомните 3 правила:

1. Нельзя обвинять супруга (супругу) при ребенке

2. Нельзя обвинять в происходящем родственников (это твоя любимая тетя ( бабушка) постаралась)

3. Нельзя обвинять самого ребенка в том, что случилось (ты плохо учился, не слушался, не помогал и т.д.)

Задача психолога сделать родителей способными оказать столь важную в последующие за разводом месяцы «первую помощь». Задание не из простых, т.к. дети часто внешне не проявляют своих каких либо негативных психических реакций, и окружающие замечают зачастую внешние поверхностные проявления горя. В этот момент трудно и родителям, ведь они переживают кризис своих иллюзий за не сложившиеся отношения.

История 13-летнего Мити П., мама которого обратилась в психологическую консультацию за советом: мальчик стал прогуливать уроки, несколько раз воровал деньги, на все воздействия матери реагировал агрессивно. Родители прожили в браке 14 лет, будучи людьми цивилизованными, думающими обо всем договорились, старались не втягивать Митю в свой конфликт. Ребенок остался жить на прежнем месте с мамой, с отцом общался../ Им казалось, что он спокойно отреагировал на распад семьи и не совсем понимали откуда такие перемены в сыне…

Родителям в первую очередь необходимо научиться справляться со своими трудностями, восстановить душевное равновесие, чтобы остаться ответственными взрослыми.

 Не нарушайте той дистанции, которую ребенок установит сам: он не имеет душевных сил оказывать вам поддержку, которую вы от него ожидаете. Если чувствуете, что ребенок отстраняется от вас, не мешайте ему: все эти перемены временны, и его охлаждение пройдет. Даже если вы расстались бурно, с большими обидами, не стремитесь выбросить все вещи бывшего мужа: это может сильно ранить детей, которые продолжают любить отца. Хорошо, если вы будете способствовать в дальнейшем, чтобы связь с отцом не прекращалась. Дети имеют право быть любимыми и любить обоих родителей. Другими словами вы не должны быть единственной привязанностью для своих детей. Непозволительно спрашивать ребенка о том кого он больше любит – папу или маму. Теперь, когда родители не живут вместе это разрушительно для ребенка.

А не получится так, что папа всегда для ребенка станет «праздником», а мама буднями? Да, действительно иногда отцы стремятся показать детям, какой он добрый и богатый, задаривают ребенка подарками, удовлетворяют все его просьбы, что вызывают у женщины неадекватные реакции.

Если для доказательства своей любви к детям их отец избрал способ задаривания подарками не идите по его пути. Вам это не к чему. Вы имеете возможность выражать свою любовь: дарите ребенку ваше тепло, заботу, внимание – это ваш главный дар ребенку. И у вас преимущественная позиция – вы всегда рядом с ребенком.

*Довольно часто встречается безразличие к детям со стороны отца, который не стремится к общению. Складывается впечатление, что он забыл об их существовании.*

Внимание со стороны отца служит для детей подтверждением их собственной значимости, улучшает самооценку, способствует восстановлению утерянного эмоционального равновесия.

*А как быть, если непреодолимым препятствием между отцом и детьми стал алкоголизм, дела, увлечения?*

Попытайтесь дорисовать благородный образ отца, ведь это «корни» вашего ребенка. Только не надо его оправдывать. Со временем дети поймут сами, что в жизни бывает и так: надежность и сила сменяются слабостью и неспособностью противостоять обстоятельствам и соблазнам. Проблема детей алкоголиков, - это повторяемость сценария. Сын, к примеру, может пойти по стопам отца, а дочь, как нарочно, выйти замуж за пьющего человека. Чтобы этого не случилось, запомните три «никогда».

Никогда не говорите ребенку, что он станет как отец, никчемным человеком, пьяницей.

Никогда не говорите ребенку, что он унаследовал от отца самые плохие качества и черты характера.

Никогда не пугайте ребенка, что, если он будет плохо себя вести, вы отправите его к отцу.

*Какую стратегию жизни и поведения с ребенком избрать женщине после развода?*

Чтобы избежать опасности инфантилизма и сверхзависимости ребенка от матери, старайтесь придерживаться следующих правил.

Не растворяйтесь полностью в жизни вашего ребенка. Воспитывая самостоятельного ребенка, свою опору, не забывайте о себе, вы должны прожить счастливую жизнь, со своими интересами, победами и достижениями. И не забывайте главное в новой жизни Правило: не погрязнуть в прошлом, а жить в настоящем и стремиться к будущему!