**Как рассказать ребенку о разводе**

Родительский развод — серьезное потрясение для ребенка любого возраста. Во многом еще и потому, что взрослые в этот кризисный момент усугубляют ситуацию своим поведением.

**Как говорить о разводе с детьми до 10 лет**

О разводе ребенку следует сказать, даже если он об этом не спрашивает. Как именно, зависит от возраста, но слова: «Мы с папой/мамой теперь не вместе, мы больше не муж и жена» должны прозвучать в любом случае. Не стоит думать, что он не поймет или что молчанием вы защищаете его от тяжелых переживаний. Это не так.

Мало того, о разводе нужно говорить безапелляционно. То есть: «Решение принято. Ничего не изменится». Чтобы ребенок не питал надежд, что он может как-то изменить ситуацию. Однако, сообщая ребенку о разводе, у вас должна быть полная уверенность, что это точно развод, а не «проба пера». Если сами взрослые в этом не уверены, не стоит начинать разговор с ребенком.

Если о разводе сообщает только один родитель, это может вызвать тревогу у малыша (она часто рождается там, где есть неопределенность). Или ему будет казаться, что это не обоюдное согласие.

Чем младше ребенок, тем больше он чувствует себя частью родителей. Когда в таком сложном разговоре участвуют оба, это защищает ребенка от тяжелой эмоциональной реакции. Поэтому крайне важно маме с папой договориться о том, чтобы присутствовать в этом разговоре вместе. Несмотря ни на что. Если кому-то трудно говорить, он может молчать, но быть рядом. Также важно, чтобы в их словах прозвучала уверенность в том, что они справятся и что происходящее — это не ответственность ребенка.

Говорить о ситуации следует честно, но нейтрально. Не добавляя свой ужас, обиду, агрессию. Например: «Папа так расстроился, что не хотел с тобой говорить об этой плохой новости. Поэтому приходится говорить одной мне». Без эмоционально окрашенных фраз вроде: «Гад, бросил меня в такой ситуации». У ребенка должна остаться информация, а эмоциональную окрашенность он сформулирует сам и позже. Пусть это будет только его отношение.

Или, если ребенок спрашивает, почему не звонит папа, так и отвечайте: «Папа не звонит, потому что не может». Не надо объяснять почему. Можно сказать: «Мне тоже грустно и жаль. Но сейчас он не может с тобой общаться». Только факты.

Существует миф, что детям до трех лет можно ничего не говорить, потому что они все равно ничего не поймут. Это не так. Любая обращенная к ребенку речь будет понята, более того — нужна, чтобы избежать определенных психосоматических последствий.

Ребенок до трех лет переживет родительский развод быстрее и проще. Не нужно вдаваться в подробности. Достаточно сказать: «Мы не живем в одном доме и не спим в одной кровати». Также важно объяснить ребенку, что отношение родителей к нему не изменится. Папа будет приходить к нему, брать его в гости, на прогулки, в кино и т. д. Озвучивать стоит вещи, которые понятны ребенку из его опыта.

Если ребенок не понимает, почему родители расстались, отвечайте, что вам трудно было ужиться вместе, и вы разъехались, чтобы не ссориться. Это не папа бросил вас обоих, а два взрослых человека (муж и жена) приняли такое решение. Ребенку важно видеть, что вы знаете ответ и спокойны. Даже если это совсем не так.

Возраст с трех до семи лет — самый сложный, потому что именно в это время ребенок склонен чувствовать себя виноватым в семейных конфликтах. «Если папа ушел, значит, он не любит меня. Значит, я плох чем-то». Это происходит на бессознательном уровне. В этом возрасте можно и нужно говорить о чувствах: «Мы больше не любим друг друга, нам трудно уживаться вместе. Такое бывает. Мы больше не муж и жена, но мы остаемся твоими родителями. Бывает, что проходит любовь между женщиной и мужчиной, но любовь к ребенку не проходит никогда».

Помочь пережить развод родителей ребенку до 6 лет помогут психологические сказки. Это тот возраст, когда активно развивается фантазия, правое полушарие.

Сложность возраста 5—7 лет в том, что именно в этот период чаще всего проявляется психосоматика. Приходит пора начальной школы, стресс, возможна неуспеваемость, неврозы. С другой стороны, и круг людей, которые могут помочь, расширяется. Это учителя, воспитатели, родственники.

Ребенку важно понять, что эта история не изменится. Как бы хорошо он себя ни вел. Часто тревожные чувствительные дети думают, что сейчас они станут вести себя лучше (у некоторых детей так проявляется депрессия), начнут угождать папе и маме — и тогда все изменится. Нужно объяснить ребенку: «Не изменится ничего. Это наша ответственность — не твоя».

Негативные чувства на почве развода у взрослых — это нормально. Относите их психологу, подругам, родителям. Но нельзя вымещать негатив через ребенка или в присутствии ребенка. Часто родители делают это, не осознавая — например, общаясь с кем-то по телефону. А потом дети на приеме говорят: «Папа нас бросил». На деле выяснятся, что папа ребенка не бросил, он с ним встречается, старается хранить контакт. Но установка «нас бросили» формирует сильный негативный посыл.

Дети в 3 года вполне могут понимать телефонные разговоры на тему развода. Даже не говорящие дети улавливают суть услышанного. Если вы плачете или говорите с агрессией, называя имя бывшего мужа, этого достаточно, чтобы ребенок понял, что мама переживает из-за отца.

Не стоит запрещать ребенку 3–7 лет общаться с новой семьей папы/мамы, поскольку в ситуации неопределенности тревожные дети рисуют самые страшные фантазии. Реальность обычно не так страшна. Да, тяжело простить обиды. Но нужно рассматривать ребенка не как собственное нарциссическое расширение, а как другого человека. Общение с другой семьей, братьями и сестрами, родными или сводными может обогатить ребенка. Если его там не обижают, то это только расширит его доверие к миру.

Воспитатели или учителя часто видят, что ребенок находится в неустойчивом психологическом состоянии. Но тема развода — это ответственность родителей. Чтобы разговаривать с ребенком на эту тему, нужно получить согласие. Помочь ребенку можно, проигрывая эти ситуации в играх, читая сказки. Если мама или папа скажет: «У нас все в порядке. Не надо говорить с моим ребенком», можно попробовать сгущать краски: если ничего не менять, ребенок может плохо спать, есть, не играть с детьми, возможен энурез. Родители часто не верят, что причина в разводе: «Да он даже не понял, что произошло! Он ни разу не спросил про это, не усложняйте». Тут можно посоветовать обратиться к психологу.

Задача взрослых — контейнировать негативные чувства ребенка. Показывать, что мы от них не разрушаемся, а обрабатываем и возвращаем в другом виде. Тогда он не будет затыкать свою злость, она не уйдет в психосоматические проблемы. Еще и поэтому крайне важно оставаться на нейтральной волне: «Я понимаю, что ты злишься и ревнуешь. Но так бывает в жизни. Это не только у нас. Папа остается твоим папой. Он не делит свою любовь между тобой и другими детьми — он любит всех одинаково». Это могут быть стереотипные фразы.

Важно замечать эмоции, называть чувства: «Я вижу, что ты злишься. Вижу, что тебе грустно». Если ребенок постарше, можно дать обратную связь: «Мне тоже грустно от этого. Но я справлюсь. У меня есть поддержка».

Ни в коем случае оставшийся с мамой мальчик не должен становиться на место мужчины в доме, когда мать своими поведением, слезами показывает свою беспомощность и ребенку приходится взять на себя ответственность за происходящее. Но он не мужчина, а ребенок и должен им оставаться.

В ситуации развода родителей ребенок получит новый опыт, прошлым он не будет никогда. Но это не катастрофа, а перемены, которые нужно прожить: грусть, печаль, агрессию. Он может задавать вопросы и должен получать на них ответы.

**Как говорить о разводе с детьми старше 10 лет**

Как правило, подростки сразу понимают, что в семье что-то пошло не так. Потому что они очень чувствительны в этот период жизни. Несмотря на задачу сепарироваться от родителей, именно в этот момент они чрезвычайно внимательны к ним.

Как любой стресс, развод нужно назвать и пережить. Жить как соседи — совсем неправильно, поскольку мы даем подросткам наглядную модель, что можно рядом жить и не взаимодействовать, без гармонии, без любовных отношений. Не стоит так делать.

Редкий подросток будет готов вступить в распространенный диалог о разводе родителей. Но это и необязательно. Ваша задача — донести информацию. Ждать уточняющих вопросов или что он поделится чувствами не стоит.

Если подросток отказывается слушать вас, защищается, это значит, что он уже обо всем догадался. Эта агрессия, которая направлена на родителей или, чаще всего, на кого-то одного. Они могут демонстрировать агрессию, злость на обоих родителей из-за того, что те не смогли договориться и так произошло.

Не всегда развод будет восприниматься подростком как трагедия. Если со стороны отца, например, было эмоциональное насилие, алкоголизм, то это будет воспринято как облегчение. Много раз взрослые люди у меня на приеме вспоминали о родительском разводе так: «Когда отец ушел, в доме настало спокойствие».

В ситуации, когда для ребенка все было комфортно, требуется более взрослое объяснение: «Да, у нас было много приятного и хорошего, но теперь мы будем жить отдельно, поскольку каждый человек хочет быть счастливым в личных отношениях, в гармонии с собой, это залог счастья. Мы сохраняем отношения, но не как мужчина и женщина. Мы твои папа и мама навсегда, и это не изменится». Можно сказать, что чувства угасли, что хочется разного быта, какого-то духовного развития. Объяснения могут быть разными, но приближенные к реальности.

Ответные реакции подростков могут быть сильными. Вероятно асоциальное поведение. Они могут удариться во все тяжкие или начать активно выражать свои эмоции: агрессию, протест, нежелание слушать. Этот натиск нужно выдерживать и все равно оставаться рядом. Ни оправдываться, ни усиливать. Просто контейнировать эмоции, говорить: «Да, к сожалению, — это так».

Если подросток не хочет знакомиться с новой семьей папы или мамы, требуется ждать. Не настаивая, а напоминая: «Когда ты будешь готов встретиться — скажи нам». Наступит тот момент, когда подросток скажет «да». По большому счету это завуалированная агрессия: «Ты хочешь, чтобы я познакомился с твоей семьей? А я наказываю тебя своей обидой».

Чем старше подросток, тем больше можно сказать о своих чувствах, переживаниях. Например, часто, когда папы делятся: «Так вышло, я полюбил другую женщину», подростки берут на себя роль психотерапевта. Такие разговоры полезны, хоть и довольно неприятны для взрослых. Чем больше взрослый сын или дочь позволяют говорить вам, тем больше у них опыта и крепче ощущение, что они пережили это вместе. Старшим подросткам можно рассказать, что тяжело терять близкого человека, что любовь не прошла. Ребенку в младшем возрасте такие подробности не нужны. А старшим могут быть полезны.

Единственный запрет — не касаться сексуальной темы: кто кому и как изменил, кто кого и как завлек. Можно обсудить это с подругой, психологом, но не с детьми.

Можно говорить о том, что вы злитесь, не хотите общаться с бывшим мужей/женой. Но подросток должен видеть, что вы можете проживать негатив, оставаясь в адекватном состоянии — то есть способным работать, быть в контакте, заботиться о своих детях.

Подростковый возраст сложен сам по себе. Если ребенок проживает его по-настоящему — с протестами, то психолог не помешает никогда. Но если подросток очень тревожный или агрессивный, обязательно нужно отвести его к психологу, потому что все его сложности акцентуируются, начнут проявляться сильнее. Развод может быть спусковым крючком.

Родителям важно выстроить свои границы. Дети не могут рулить родителями и диктовать, с кем тем жить. Отношения между ребенком и новой маминым мужем/папиной женой в любом случае строятся через родителя. Он в ситуации главный, и именно ему нужно проявить уверенность и четкость, обозначив ситуацию: «Мне очень нужен этот человек, и я хочу с ним жить».

После 11 лет в России у ребенка спрашивают, с кем он останется — и порой дети выбирают папу. Да, это печально для мамы. Но я бы доверяла ребенку, его выбору. Есть отцы, которые способны хорошо заботиться о детях. Важно, чтобы у мамы была возможность проводить время с ребенком — вместе путешествовать, жить вместе на каникулах, периодически встречаться, заниматься совместными делами.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог-психолог

МБУ «ЦПП»

Дроздова Н.А.