Структурное подразделение «Детский сад № 11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района

**Консультация**

**педагога - психолога:**

***«Как говорить о разводе с дошкольниками»***

Подготовила:

педагог – психолог Козлова Н.В.

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. Сказок на тему развода не очень много, но несколько штук вы найдете в сети. Есть те, что рассчитаны на малышей до трех лет, есть — от трех до шести. Там заданы все сложные вопросы, даны метафорические ответы. Рекомендую сказку о том, как рыбка жила в одной бурной реке, где образовались два рукава — из сборника «Антикапризин: 50 терапевтических от 33 капризов». Еще «Папа теперь живет на улице Генриха».

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.

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.

Список литературы

Статья написана по данным интернет- источников.