**Как сказать ребенку о разводе.**

**Особенности реагирования дошкольников**

**на развод родителей**

В период от **3 до 6** лет ребенок интенсивно растет и развивается, он уже многое понимает, впитывает новое, стремится быть похожим на родителей. В это время их развод вызывает у него сильное душевное потрясение. Дошкольники еще не понимают всей сути слова «развод», но не хотят, чтобы родители расставались. Разрушение семьи и потеря привычного ощущения дома могут привести к возникновению у детей разнообразных страхов, бессоннице, повышению общего уровня тревожности и неуверенности в себе.

Взрослым необходимо помнить, что в этом возрасте дети часто воспринимают поведение родителей как образец подражания, поэтому надо стремиться вести себя как можно более достойно.

***?! Как сгладить негативные последствия развода***

Дошкольнику нужен тот, кто может обсудить его чувства. Это может быть бабушка, дедушка, тетя или дядя – любой человеке, которому он доверяет и который может смотреть на происходящее более-менее объективно, не настраивая ребенка против одного из родителей. Если ребенку трудно говорить о своих чувствах прямо, можно читать и обсуждать с ним книги, герои которых переживают аналогичные ситуации. Ребенку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо составить четкий график и придерживаться его.

**Поведенческие реакции у детей на ситуацию развода**

**Неуверенность в себе.** Обусловлена данная реакция тем, что в первую очередь в душе ребенка ломается привычное представление о жизни. Утрата привычных связей переживается как разрушение чего-то прочного. В понимании ребенка дошкольного возраста мать и отец неделимы, а он является частью их обоих. И вдруг эта система рушится. Ребенок начинает чувствовать неясную тревогу. Его безопасность нарушается, что вызывает внутренний дискомфорт, на который ребенок отвечает недоверием к людям вообще и неуверенностью в общении с ними. Отсюда рождаются робость, тревога и страх в разговоре с незнакомыми сверстниками, боязнь необычных ситуаций и новых знакомств.

**Истерики.** Поскольку развод является для ребенка сильнейшим стрессом, то в этот период истерики могут происходить гораздо чаще, чем обычно, и провоцироваться даже незначительными поводами. Скрытая цель подобного поведения – стремление ребенка привлечь к себе внимание и добиться, чтобы их пожалели и выполнили их требование.

**Негативизм и упрямство.** Выражается в протестном поведении на привычные ситуации или ребенок не обращает внимания на просьбы и требования родителей, делая все по-своему. Иногда он поступает «наоборот», как будто стараясь досадить взрослым. Все это осознанный или подсознательный протест. Чтобы противостоять негативизму, нужно научиться понимать своего ребенка и учитывать его желания и возможности. Родителям необходимо проявлять гибкость в отношении с ребенком и предоставлять самостоятельность.

 **Как сказать ребенку о разводе**

Ребенка дошкольного возраста принято считать еще маленьким, и посвящать в некоторые стороны жизни не считается нужным. Некоторые родители, напротив, говорят правду не подбирая слов (например, что папа полюбил другую женщину и ушел от нас). В Другом случае, родители склонны сочинять истории про командировки и обнадеживают ребенка в том, что все скоро изменится. Однако поступая таким образом можно нанести наибольший вред, чем рассказав ребенку все как есть. В первом случае, не посвятив ребенка в происходящее, взрослые создают ситуацию эмоционального разлада. Как следствие постепенно возникает недоверие к миру. То есть, ребенку не говорят, что происходит, однако он постоянно видит грустных маму, папу и ближайших родственников. Тогда он самостоятельно начинает делать свои умозаключения, которые оказываются неверными. Самый распространенный вывод, которые делают дети, - это то, что именно они виноваты в том, что папа покинул семью Во втором случае рассказывать про новую любовь папы также бессмысленно и негуманно.

В третьем случае, рассказывая ребенку выдуманные истории, взрослые наносят огромный вред психическому развитию ребенка. Ребенок постоянно вынужден находиться в ситуации ожидании и тревоги, так как его ожидания не оправдываются. Отсюда формируются такие черты личности как неуверенность, сомнительность и недоверчивость. Нужно помнить, что каждая ситуация требует завершенности. А это как твердая почва под ногами, что просто необходимо чувствовать не только ребенку, но и взрослому. Поступая таким образом, мы лишаем ребенка этого чувства – чувства стабильности и постоянства. Напротив - ставим его в неизвестность и неопределенность.

Когда родители расстаются, перемены в жизни детей настолько очевидны, что умалчивать о них – означает обманывать ребенка и предоставлять возможность самому разбираться в ситуации. А обман и уход от разговора не только причиняет вред, но и ничего не решает. Поэтому, лучше всего необходимо серьезно поговорить с ребенком, рассказав правду. ***«Мне нужно с тобой поговорить. Это не очень приятный разговор, но даже о неприятностях нужно говорить. Ты можешь кое-что не понять, а я не все объяснить. Все же я постараюсь сделать так, чтобы все было понятно, а ты, пожалуйста, выслушай меня. Мы с папой больше не будем жить вместе. Он будет жить отдельно, в другом доме. Но это не значит, что он тебя больше не любит. Он как и прежде остался твоим папой. Дело не в тебе, ты здесь не причем. У взрослых так бывает. Некоторые живут вместе до самой старости, а некоторые расстаются. Это случается со многими, случилось и с нами. Сначала будет немного тяжело жить без папы, потому что нужно привыкнуть жить по - другому. Я тоже расстроена, но это скоро пройдет. Ведь ты тоже расстраиваешься, когда у тебя ломается игрушка или когда тебе не разрешают смотреть телевизор в позднее время. Нам нужно пережить эти неприятности, чтобы снова быть счастливыми».***

Конечно, в каждой конкретной ситуации приходится искать свои слова. Это пример, которым вы можете воспользоваться и, конечно, переделать под свою ситуацию.

Хорошим проводником к откровенному разговору является сказка или истории, которые даже можно сочинить самим родителям. Слушая рассказы, сказки, дети находят в них отголоски своей собственной жизни. С помощью сказки переживаниям ребенка придается символический характер. А это помогает взглянуть на ситуацию со стороны, лучше понять ее. К тому же, сказочные истории, ориентированные на конкретные проблемы, помогут найти ребенку выход из ситуации, с которой самостоятельно справиться он не может.

Сказку или историю необходимо читать ребенку вслух. Перед прочтением следует сказать **«Я знаю одну историю, которая очень похоже на нашу с тобой… или «Мы с тобой не одни в такой ситуации, со многими такое тоже происходит. Вот послушай историю про девочку (мальчика), с которой произошло тоже самое».** Закончив чтение, необходимо обсудить сказку. Здесь можно спросить о чувствах ребенка, которые он испытывал во время прочтения, делиться своими. Можно задать такие вопросы как **«Что случилось с героем сказки?, Какой выход нашел герой из данной ситуации? Как бы ты ему помог(ла)?».** На данные вопросы взрослому следует обратить особое внимание, так как говоря от имени героя ребенок, прежде всего, говорит о себе. Поэтому взрослый может понять, как ребенок видит и переживает сложившуюся ситуацию.

*Для домашнего чтения*

**Папа теперь живет на улице Генриха**

*Жила-была девочка Бони. И вместе с ней жили Бобо и Додо – ее плюшевые медвежата. Иногда, когда никто не подсматривает, Бони играет с Бобо и Додо. Чаще всего она играет с ними в дочки-матери. Когда Бобо по вечерам возвращается домой, Додо зовет его за стол: «Дорогой, скорей иди кушать! Ужин уже готов!» А Бобо отвечает, поев: «М-м-м, как всегда, - очень вкусно!» А потом они вместе моют посуду, напевая при этом веселую песенку.*

*Родители Бони также когда-то были женаты и жили вместе одной семьей. В мамином фотоальбоме можно увидеть, как все было раньше. Вот папа, а вот мама. А это их свадебная фотография. Это Новый год. Вот тогда Бони получила в подарок обоих Мишек. А здесь мама, папа, Бони, бабушка и дедушка все вместе на отдыхе.*

*С тех пор новые фотографии в альбом не вклеивали. Потому что как раз тогда у папы с мамой начались ссоры. Но они всегда мерились и после этого были особенно ласковы друг с другом. Но однажды все произошло иначе. После очередной ссоры папа ушел из дома, хлопнув дверью. Мама в это время сидела у телевизора, но казалось, что она его не смотрит. Бони спросила: «Что случилось с папой?». Но мама только сказала: «Я хочу немного побыть одна» - и продолжала смотреть телевизор.*

*Бони ушла в свою комнату и весь вечер играла с Бобо и Додо. Потом к ней пришла мама и стала укладывать спать.*

*Через несколько дней, воскресным утром Бони, как всегда собрала свой рюкзачок, чтобы отправиться с мамой и папой в парк на прогулку. Но когда вышла в гостиную, то увидела, что мама не собирается ехать вместе с ними. «Мама обиделась и не едет с нами, потому что я вчера не убрала свои игрушки?» - спросила Бони. «Нет-нет. Ты здесь совершенно не виновата. Мама себя плохо чувствует, поэтому не может с нами поехать», - сказал папа.*

*Все чаще и чаще мама и папа целый день не разговаривали друг с другом. Папа сидел в кресле и читал газету, а мама, подтянув ноги, сидела на диване и читала книгу. Было очень тихо, и эта тишина была для Бони невыносима. Она уходила в детскую и играла с Бобо и Додо, как будто они спорили друг с другом. Они рычали и бросались игрушками в дверь.*

*Однажды в субботу утром папа стал упаковывать в чемодан свои рубашки и брюки. «Ты уезжаешь?» - спросила Бони. «Мне надо тебе кое-что сказать, - ответил папа и перестал собирать чемодан. Я - ухожу». «Ты уходишь? Но почему? – спросила Бони. Ты больше меня не любишь?» «Как раз наоборот», - сказал папа, притянул Бони к себе и взял на руки. «Но ты же не можешь оставить маму одну!» - сказала Бони. «Но это с ее согласия, - ответил папа. – С тобой и со мной это никак не связано. Я расстаюсь с мамой, а не с тобой. Ты всегда будешь моей дочкой, а я – твоим папой».*

*Через неделю после отъезда папа пришел за остальными вещами. «Хочешь пойти вместе со мной и посмотреть на мою новую квартиру? – спросил папа у Бони. – Я теперь живу на улице Генриха. Нет, я останусь здесь с мамой».*

*Ночью Бони приснился страшный сон, и она расплакалась. Мама разбудила ее, утешила и сама начала плакать. Бони сказала: «Боюсь, что –то случилось с папой». «Не бойся за папу, - ответила мама. – Ты можешь навещать его сколько захочешь. И не думай, что мне будет неприятно, если ты к нему будешь ходить. Он ведь остается твоим папой». «Все так изменилось!» - воскликнула Бони. «И для меня тоже», - сказала мама.*

*Однажды Бони навестила папу в его новой квартире. Им было очень весело вместе. Они играли, сходили в кино и посмотрели интересный мультик. Наконец Бони спросила: «Папа, когда же ты вернешься снова домой?». Папа сказал: «Бони, ты должна понять. Втроем мы больше никогда не будем жить. Теперь мой дом здесь. И это твой второй дом».*

*Веселье закончилось и Бони пора было возвращаться домой. Папа вместе с Бони поехал на прежнюю квартиру. Он позвонил у входной двери, но на верх подниматься не стал. А мама не стала спускаться вниз. Стоя в дверном проеме, она сказала : «Привет, Бони! Ты уже пришла?». Бони ничего не ответила и прошла мимо нее в спальню. В последние дни Бони и мама часто ссорились. Мама говорила: «Надень синий свитер!». Но Бони вытаскивала из корзины с грязным бельем красный. Мама говорила: «Сегодня прекрасная погода. Пойди немного погуляй!». Но Бони весь день играла в своей комнате. А когда шел дождь, она не надев куртку, часами гуляла по улице или уходила в свою комнату, громко хлопнув дверью.*

*Однажды мама не выдержала. «Ты немедленно пойдешь в свою комнату и разберешь свои вещи! - приказала она. – Пока не разберешь – из комнаты не выйдешь!». Бони открыла окно и стала выбрасывать игрушки. Сначала Бобо и Додо, потом кубики лего, а затем и роликовые коньки. Мама ворвалась в детскую и закричала: «Ты с ума сошла? Немедленно верни все игрушки обратно! Что с тобой случилось?». «Я хочу, чтобы папа вернулся! – всхлипнула Бони. «Папа не вернется», - сказала мама и взяла Бон на руки.*

*В следующий свой визит Бони ночевала у отца. Папа устроил ей кровать на диване и оставил включенным ночник. С этого момента Бони стала посещать отца регулярно: один раз в неделю и каждые выходные. После того как Бони возвращалась от папы, мама обычно спрашивала: «Что вы делали вместе?». Бони рассказывала, что например они были на аттракционах. Вместе с папой была тетя. И папа был счастлив, когда смотрел на нее. Бони тоже было весело, потому что ей разрешено было делать все и за это ее никто не ругал. Конечно, Бони было приятно проводить время с папой и новой тетей, которая все чаще и чаще приходила к папе, но Бони никогда не забывала про маму и мысленно представляла ее рядом. «Я не уверена, что мне нравится когда ты рассказываешь про новую тетю» - говорила мама. «Почему? Ведь мне было весело с ней» - отвечала Бони. «Ах так!» - говорила мама и как будто бы переставала слушать дочку. Но Бони была умной девочкой, и как только видела грустные глаза мамы, сразу же переставала говорить о том, что ей не нравится. Она крепко обнимала маму и говорила: «Даже если папа с другой тетей, а не с нами, я все равно тебя сильно люблю!». И это было правильно, ведь Бони знала, что именно мама могла ухаживать за ней лучше всех и именно она умела выслушать дочку, понять ее и пожалеть. Потому что мама была с ней с самого рождения, поэтому знает о своей дочке все - все - все, даже ее секреты и никто другой не может понять Бони, чем ее мама.*

*В следующий раз Бони ожидал сюрприз в своем кабинете папа смастерил для нее двухъярусную кровать. Теперь Бони не надо было спать на диване, у нее была ее собственная кровать у папы в квартире.*

*В мамины выходные Бони и мама осуществляли гораздо больше планов, чем раньше. Они навещали бабушку и дедушку. Они сходили в театр и посмотрели спектакль, который называется «Неделя сплошных суббот». Они катались вместе на велосипеде и ходили в зоопарк. «Я даже не знала, что в зоопарке есть белые медведи», - сказала мама. «А я даже не знала, что в зоопарке продают мороженное», - сказала Бони и подумала: «Жаль, что только папы нет с нами. Тогда я просто еще раз приду сюда с ним на следующей неделе».*

*И все же Бони иногда становится грустно. Тогда она сидит в своей комнате, погрузившись в свои мысли.*

*Она любит папу и маму. Вот только почему папа и мама больше не живут вместе? Она представляет, как дверь открывается, входит папа и говорит: «Ты идешь? Еда уже на столе!» Но папа и мама в разводе и папа живет на улице Генриха. «Когда в следующий раз я пойду к папе, возьму с собой Додо и оставлю ее там. Тогда в одной моей квартире будет спать Додо, а в другой – Бобо!».*

**Литература**

1. **Е. В. Куличковская, О. В. Степанова. Это горькое слово «развод».**
2. **О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. Лабиринт души: терапевтические сказки.**