**Родители и дети в ситуации развода**

Семейная жизнь штука непростая. В каждой семье бывают и ссоры, и конфликты, и обиды. Иногда для одного из супругов этого становиться слишком невыносимым, возникают мысли о разводе (договариваться и меняться-то сложно и не всегда хочется). В современном мире уже стало нормой считать развод лучшей альтернативой: люди встречаются не навсегда, а на время, могут расходиться, если не сошлись в характерах и т.д. Но развод – это, практически, всегда и больно, и сложно. Сложно решиться уйти, страшно сделать больно, еще страшнее самому встретиться с болью, начать жить новой, другой жизнью. А если есть дети, то страшно сделать больно им. И вроде бы родитель понимает, что уходить надо, а что будет с детьми не понятно. Возникает множество вопросов в голове.

*Самый распространенный вопрос, который возникает в голове у папы при разводе: «А как я оставлю детей?».*

Данный вопрос возникает из-за различных психологических механизмов таких как проекция, врожденная родительская потребность, социальные установки. При первом мы приписываем свои чувства другому человеку. И в этом случае мы как бы примеряем нашим детям свой детский страх остаться без родителей. Во втором – наша потребность быть с детьми и внезапное осознание потери этого вызывает в нас страх встретиться с одиночеством, пустотой и это наши чувства, которые мы присваиваем детям. Ну а в третьем, наши социальные установки, что детям без родителей плохо, что обязательно должны быть два родителя. Да, конечно, дети переживают расставание родителей, как что-то страшное и ужасное. Но, для лучшего контакта важно не то, сколько времени вы проводите с вашими детьми, а качество этого времени.

*Вопрос, который задают себе мамы скорее звучит так: «Справлюсь ли я в одиночку без мужчины?» Ведь мамы не могут быть папой, не могут его заменить. Да и боятся, что не будет примера, как должен себя вести мужчина.*

Безусловно, мама не может заменить папу. Возможно функционально, но психологически точно никак. Мужчины и женщины устроены по-разному, и функции родительские у них тоже отличаются. Если в контакте с мамой ребенок испытывает больше безусловного принятия, заботы и терпения, то с папой – это, скорее защита, правила, достижения. Каждый из родителей является своего рода примером: как быть мужчиной и как быть женщиной, как быть рядом с мужчиной, а как рядом с женщиной. Об этом должны помнить оба родителя. Маме не стоит пытаться полностью заменить папу. Лучше быть просто хорошей мамой. Папе же стоит помнить о том, что он Папа, и проводить достаточное количество времени с ребенком.

*Также часто может возникать страх: «Дети меня забудут».*

Если родители развелись, когда ребенку было примерно 2-2,5 года, то будьте уверены, ребенок вас не забудет никогда. Конечно, если после развода родитель не поддерживает качественный контакт с ребенком, то многие потребности, которые ребенок должен был бы удовлетворять будут направлены к кому-то другому. Это вполне нормальный защитный механизм приспособления для формирования полноценной личности. В этом случае образ родителя будет размыт, но потребность быть любимым и принятым конкретно от вас останется навсегда.

*Еще один из распространенных страхов: «Какой пример я подаю детям?».
Ведь если родители разводятся, то и дети когда-то могут поступить так же, поскольку будет отсутствовать пример стабильных родительских отношений.*

Безусловно, родители подают пример своим детям, как вести себя в каких-то ситуациях. Однако, постоянно ругающиеся или ненавидящие друг друга родители, но живущие вместе, ничем не лучше развода. Скорее наоборот. Чему вы научите ребенка, оставаясь в отношениях, в которых вам плохо? Вы учите его оставаться там, где к нему относятся плохо. Учите терпеть все то, что терпите вы, учите не заканчивать, то, что делает его несчастливым. В токсичной среде организм травится, и это именно то, что происходит с ребенком, когда родители находятся в таких отношениях. Даже если вы будете прикладывать огромное количество усилий, чтобы ребенок этого не видел, он будет это чувствовать (невербальные послания злости, презрения, отвращения родителей друг к другу). Вам хочется, чтобы он так жил?! Сомневаюсь.

И тут закономерно возникает вопрос: «Что же делать, как себя вести?».

Важно понять, что родители, которые разводятся, должны вывести свои отношения на новый уровень общения. Уровень, где бывшие супруги больше не будут парой, а будут только родителями – мамой и папой. Ваша общность покажет ребенку, что у него по-прежнему оба родителя. Также необходимо установить границы, которые вы проговорите вашему ребенку. При разводе, когда привычный мир «рушится» ребенку очень важна стабильность, и границы помогут в этом.

Кроме того, нужно установить понятное для всех достаточно стабильное расписание встреч. Очень важно, чтобы оно соблюдалось обоими родителями в любой ситуации, а не от случая к случаю.

Тому из родителей, кто будет жить отдельно, времени проводить с ребенком должно быть выделено столько, чтобы принимать участие во всех сферах его жизни - сделать уроки, отдохнуть, сходить на кружок или пойти развлекаться, купить одежду или что-то для школы, просто побездельничать. Только при разностороннем общении вы будете взаимодействовать в разных ситуациях, с разными эмоциями и сможете хорошо узнать вашего ребенка, а он вас.

Будьте внимательны к своему ребенку. Любите его, радуйтесь и удивляйтесь, тому, как он меняется, какие интересы у него появляются, а какие, наоборот, исчезают. Заботясь о себе и ребенке, вы построите прочные и доверительные детско-родительские отношения, а ребенок сможет спокойно пережить развод.

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*