ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие»

ТПМПК

**Консультация для родителей**

**«Как помочь ребёнку пережить развод родителей».**

Разработала: педагог- психолог

Лоскутова Н.В.

2025г.

Развод родителей может стать серьёзным испытанием для ребёнка любого возраста. Это событие вызывает у детей стресс, тревогу, страх перед будущим, а иногда даже чувство вины за произошедшее. Важно понимать, что дети переживают развод иначе, чем взрослые, поэтому родителям нужно уделить особое внимание поддержке своего ребёнка в этот период. Вот несколько советов о том, как помочь ребёнку справиться:

1. **Открыто обсуждайте происходящее.**

Дети часто фантазируют о причинах развода, придумывают себе истории, которые могут усугубить их переживания. Поэтому важно говорить с ребёнком честно и открыто о том, что происходит, понятным для его возраста языком. Объясните ему, что развод – это решение взрослых людей, которое никак не связано с ним самим. Постарайтесь избегать обвинений друг друга при ребёнке, чтобы он не чувствовал себя вынужденным выбирать чью – то сторону.

Например:

Дошкольники. Для маленьких детей достаточно простого объяснения, без подробностей. Можно сказать: «Мама и папа любят тебя, но решили жить в разных домах».

Школьники. Детям постарше можно немного подробнее рассказать о причинах развода, но без лишней детализации. «Мы с мамой (папой) пытались решить наши проблемы, но поняли, что лучше будем счастливы, живя раздельно».

Подростки. С подростками можно обсудить ситуацию более открыто, учитывая их зрелость. Однако важно избегать обвинений и негатива в адрес другого родителя.

1. **Стабильность.**

В условиях перемен важно сохранить стабильность в жизни ребёнка. Постарайтесь оставить неизменным те пункты повседневной жизни, которые ребёнок привык считать постоянными: режим дня, занятия, кружки, встречи с друзьями. Это поможет снизить уровень стресса и создать ощущение безопасности.

1. **Не вовлекайте ребёнка в конфликт.**

Ребёнок любит обоих родителей, и попытка заставить его выбирать одну из сторон может привести к сильному внутреннему конфликту. Дайте понять, что оба родителя будут продолжать любить его и заботиться о нём независимо от того, где они живут. Это поможет уменьшить стресс и тревогу у ребёнка.

1. **Будьте терпеливы и внимательны.**

Развод – это процесс, который требует времени для адаптации. У каждого ребёнка свой темп принятия жизненных изменений. Некоторые дети сразу проявляют эмоции, другие могут долго держать всё внутри. Будьте готовы выслушать ребёнка, когда он захочет поговорить.

1. **Проявляйте заботу и любовь.**

Показывайте ребёнку, что вы любите его так же сильно, как и раньше. Обнимайте его чаще, проводите больше времени вместе, занимайтесь любимыми делами. Важно, чтобы ребёнок знал, что он важен и ценен для вас.

1. **Позвольте выражать чувства.**

Позвольте ребёнку выражать свои эмоции, будь то грусть, злость или страх. Помогите ему найти способы справляться с этими чувствами. Если ребёнок не хочет обсуждать ситуацию, уважайте его выбор, но будьте рядом, чтобы поддержать его, когда он будет готов.

1. **Обратитесь за профессиональной помощью.**

Иногда детям бывает сложно справиться со своими эмоциями самостоятельно. Психолог или психотерапевт может помочь ребёнку выразить свои чувства и научиться лучше понимать происходящие изменения. Также специалист может дать рекомендации родителям, как правильно вести себя в данной ситуации.

1. **Следите за своим состоянием.**

Родители тоже испытывают сильные эмоции во время развода, и это нормально. Однако важно помнить, что ваше состояние влияет на ребёнка. Старайтесь сохранять спокойствие и уверенность, даже если вам тяжело. Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь за поддержкой к друзьям, родственникам или специалистам.

1. **Создавайте новые традиции.**

После развода жизнь меняется, и это может быть сложным периодом для всех членов семьи. Попробуйте создать новые традиции, которые помогут адаптироваться к новым условиям. Например, совместный ужин в определённый день недели или походы в кино, парк.

1. **Держите обещания.**

В период развода родители могут давать много обещаний, чтобы успокоить ребёнка. Очень важно выполнять данные обещания, чтобы поддерживать доверие и уверенность ребёнка в стабильности отношений с вами.

Помогая своему ребёнку пережить развод, помните, что главное – это ваша поддержка, любовь и понимание. С вашей помощью ему будет легче пройти этот сложный период и сохранить позитивное отношение к жизни.

Для получения дополнительной информации вы можете обратиться к «Методическим рекомендациям для родителей по теме: «Как помочь ребёнку пережить развод родителей», Брацыхина Л.С., 2019г.