**Психологические рекомендации родителям в период и после развода**

1. В норме дети хотят стабильных и теплых отношений с обоими родителями и любят обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки. Поэтому в период развода особенно важно обеспечить ребенку возможность оставаться в тесном контакте и с мамой, и с папой. Не следует формировать у него чувство вины, принуждать выбирать одного из вас и не нужно внушать, что, если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, то это будет предательством по отношению к вам. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, - это признавать и уважать его право любить вашего бывшего супруга(у), испытывать к нему (к ней) чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими.
2. В этот период покинувшие семью отцы часто чувствуют себя как бы за бортом. Им может казаться, например, что их еженедельные посещения своего ребенка не так уж важны, по сравнению с теми часами, которые он проводит с матерью. Тем не менее, специалисты утверждают, что эти посещения представляют огромную ценность для детей и играют очень важную роль в их эмоциональной реабилитации. К сожалению, по прошествии нескольких лет частота и регулярность этих визитов нередко идут на убыль. Как правило, дети реагируют на это очень болезненно. Это состояние нередко скрывается за показным равнодушием или злостью.
3. Визиты то к одному, то к другому родителю и промежутки между такими визитами часто сопряжены с дополнительным стрессом для ребенка. Ребенку можно помочь, сказав, что он вправе и волен хорошо провести время с папой (или мамой) и что это вовсе вас не обидит и не огорчит. Не просите его шпионить за папой (мамой) или держать что-то в секрете от него (нее). Не учиняйте испанскую инквизицию каждый раз, когда он возвращается домой. Успокойте ребенка, сказав, что во время его отсутствия вы будете чувствовать себя прекрасно и будете дома ожидать его возвращения.
4. В этот период обычные ежедневные расставания - уход в школу, посещение друзей - могут стать эмоционально довольно тяжелыми для ребенка, что выражается в его возросшей неуверенности и боязни быть покинутым, которые обычно являются результатом такого рода кризисов. В этом случае не нужно скупиться на заверения, что вы его не оставите никогда и ни при каких обстоятельствах, обязательно вернетесь, чтобы забрать его домой, и т.д. Иногда рекомендуется поручить ему присмотреть за чем-то во время вашего отсутствия. Это протянет между вами связующую нить и послужит конкретным залогом вашего возвращения.
5. Во время развода дети могут проявлять признаки стресса. Им бывает трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя в классе; они могут стать неловкими и неуклюжими на спортплощадке и утратить свое место в команде; они могут стать ворчливыми и придирчивыми к своим товарищам, начать испытывать страх и страдать фобиями. Если это происходит, полезно поговорить со своим ребенком о том, как стресс влияет на способность сосредоточиваться и мешает почувствовать себя энергичным и уверенным. Убедите его в том, что ослабление его способности сосредоточиваться вовсе не значит, что он тупица, что его неуклюжесть не означает, что он слаб, а его страхи не говорят о том, что он - малое дитя. Объясните ему, что очень многие дети испытывают то же самое во время стресса. Большинство из нас может припомнить периоды стресса, когда наше поведение становилось настолько непредсказуемым и необъяснимым, что нам казалось, будто мы спятили. Каким облегчением было узнать, что мы всего лишь проявляли признаки стресса, а не безумия или какой-то специфической дегенеративной болезни.
6. Очень полезно научить своего ребенка расслабляться, если он постоянно находится в возбужденном и напряженном состоянии. В этом вам могут помочь, например, специальные [дыхательные упражнения](http://adalin.mospsy.ru/l_03_00/l_03_02c.shtml).
7. Пусть учителя вашего ребенка узнают о вашем разводе, чтобы они могли правильно все понять, если его поведение вдруг ни с того, ни с сего изменится. В этот период они могут оказать ребенку дополнительную поддержку.
8. Во время развода и сразу после него покинутая мужем мать ребенка оказывается втянутой в водоворот взятых на себя дополнительных нагрузок. Часто ей нужно искать новую или дополнительную работу, чтобы поправить пошатнувшееся финансовое положение. Дополнительная нагрузка усугубляется беспокойством, напряжением и общим эмоциональным дискомфортом или даже срывом. Это означает, что в то время, когда ребенок нуждается в матери больше, чем прежде, он фактически получает от нее меньше внимания. Может показаться, что каждый раз, как только вы присядете, чтобы перевести дух, ваш ребенок - тут как тут со своими бесконечными вопросами и просьбами. При такой нагрузке матери бывает нелегко сдержать взрывы раздражения. Один из способов облегчить данную ситуацию - выделить какое-то время (скажем, каждый вечер по полчаса) специально для себя и своего ребенка, чтобы просто посидеть с ним, почитать ему сказки или интересные истории, поиграть, поговорить о событиях прошедшего дня, а главное - для того, чтобы укрепить в нем чувство уверенности и собственного достоинства. Обнимите, приласкайте и поцелуйте его, скажите ему о его особых талантах и способностях, о том, как вы гордитесь им и т.д. Пусть это будет временем, когда ваш ребенок действительно почувствует, что его любят и ценят. Этот момент очень важен. В самом деле, представьте, что бы вы испытывали, если бы кто-то это делал для вас каждый день!? Согретые вашим вниманием и участием дети почувствуют себя более желанными, обретут уверенность.
9. В этот период семейных катаклизмов, необходимо обеспечить детям спокойный, размеренный и предсказуемый домашний режим. Постарайтесь как можно меньше менять что-либо в их привычной жизни. Если можно, оставьте их в той же школе, в том же районе, доме, и т.д. Пусть они знают заранее, когда они встретятся с отцом, и как долго эта встреча продлится. Разумно выстроенный, хорошо знакомый распорядок добавит им уверенности в трудный период.
10. Если вы переселяетесь в другое место, захватите с собой хорошо знакомые вещи в новое жилье. А если это невозможно, помогите своему ребенку выбрать что-нибудь для новой квартиры или дома - допустим, какую-то мебель, украшение или занавески для его спальни. Этот совет относится также к родителю, живущему отдельно от прежней семьи. Новое жилище сначала покажется очень чужим для вашего ребенка. А если вы позволите ему помочь вам украсить или обустроить его комнату или уголок, это поможет ему почувствовать себя более уютно и свободно.
11. После развода ваш ребенок может стать непослушным. Существует множество причин тому, что развод обычно влечет за собой подрыв дисциплины. Иногда это происходит оттого, что до развода отец был лицом, ответственным за дисциплину в семье. В его отсутствие матери приходится нелегко при исполнении незнакомой для нее роли. Иногда отец, проживающий отдельно от своей прежней семьи, перестает следить за дисциплиной ребенка, опасаясь быть отвергнутым им, или потому, что хочет больше расположить его к себе. Зачастую оба родителя бывают настолько поглощены своими личными проблемами, что не обращают внимания на поведение ребенка. Становятся позволительными вещи, которые в обычной, нормальной обстановке не сошли бы ребенку с рук. Родители рассматривают такое попустительство как своего рода компенсацию за неприятности, связанные с разводом. Кажется, что дети противятся дисциплине, как только могут, нарушая общепринятые правила поведения, становясь дерзкими, непослушными, вызывающими. Таким способом они иногда дают выход злости, вызванной разводом. Зачастую это также способ прощупывания предела допустимого – посмотреть, как много можно себе безнаказанно позволить до того, как его одернут. Нужно успокоить своего ребенка, заверить его в том, что даже если он порой и будет непослушным, вы все равно будете его любить и заботиться о нем.
12. Заверяя своих детей в том, что они вам дороги, и что вы их не покинете, дайте им понять, что вы не позволите им распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Последовательная, рациональная и заботливая дисциплина - чудесный дар для ребенка, дающий ему чувство уверенности и возможность приобрести определенные навыки и черты характера, которые пригодятся ему в период взросления. Установлено, что крайности в дисциплине: жесткий, авторитарный стиль и слишком мягкий или непоследовательный либерализм не столь эффективны, как средний подход, сочетающий авторитарность с нежностью, придерживающийся последовательных и разумных правил.
13. Не стоит особенно беспокоиться, если по своему характеру дисциплина в вашем доме отличается от дисциплины, которой придерживаются в доме вашего супруга или ваших родителей. Дети приспосабливаются к порядкам, принятым в любом доме, хотя вполне понятно, что дом, в котором они проводят большую часть времени, окажет на них большее влияние.
14. Иногда в детском «раскладе» родителей (мамы по будням и папы по выходным) их роли как бы выкристаллизовываются в «добреньких» и «придир». Мама попадает в разряд все запрещающих пилящих зануд, а папа - в категорию родителя для праздничных забав. Если всю неделю вы без конца брюзжите, придираетесь, кричите и говорите только «нет», вам стоит пересмотреть свою позицию. Выкройте среди ваших повседневных будничных дел время для ласки, шуток и забав. Проанализируйте свой способ поддержания дисциплины, и если он окажется неэффективным, обратитесь за помощью. Имеется немало замечательных книг, а если вам этого будет недостаточно, обратитесь за советом к специалисту. Поговорите со своими детьми о происходящем. Расскажите им о том, как вы все это воспринимаете, и узнайте их мнение на этот счет. Подумайте, не можете ли вы совместно что-то сделать для того, чтобы жить дружнее, поддерживая друг друга. Не забывайте похвалить детей, если они поступают правильно. Слишком часто мы сосредоточиваем внимание на отрицательных моментах в поведении детей, игнорируя положительные. Следите за своим эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием своих детей. Например, не проявляет ли кто-нибудь из вас признаков депрессии, уныния. Если да – обратитесь за профессиональной помощью, вы не должны переносить все это самостоятельно.
15. Наконец, не забывайте, что требуется время для того, чтобы прийти в себя после развода. Глупо полагать, что каждая из разводящихся сторон сможет приспособиться к новому положению, новой обстановке с первого дня. Каждый член семьи обязательно познает подъемы и падения на пути к окончательному разрешению проблемы, преодолевая моральные травмы, душевную боль и растерянность.

*(Источник: Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя…»)*