**Как смягчить эмоциональную травму для ребёнка в ситуации развода.**

 "Перерастет... Подрастет и поймет... Маленький ещё, ничего не понимает ... Зачем что-то объяснять, большой уже" - зачастую среди родителей, которые находятся в ситуации развода, распространенны именно такие мнения.

 Родители, принимая решение развестись, чаще всего идут за своими потребностями, желаниями, думают, что развод поможет разрешить семейные проблемы. Вероятно это и так, но практика показывает, что часто развод может эмоционально травмировать детей.

 С точки зрения теории Боуэна, развод, разрыв отношений происходит обычно на высоте тревоги и эмоционального напряжения в семье. Высокое эмоциональное напряжение в большей степени свойственно семьям с высокой степенью сплоченности, то есть семьям с очень тесными, симбиотическими отношениями.

 Сегодня  лишь немногие из  родителей задумываются об эмоциональном состоянии своих детей в этот сложный для семьи период и о дальнейших последствиях этой ситуации.

 Ребёнок любого возраста тяжело переживает развод родителей. Разница  лишь в проявлении и доступности выражения эмоционального состояния, трактовки ситуации:

* В  3,5 – 6 лет в ситуации развода ребёнок винит себя  («я плохо себя вёл, поэтому папа от меня ушёл»). В возрасте до 6 лет для нормального психологического развития ребёнка  необходима ситуация стабильности. Если она отсутствует, необходима помощь детского психолога.
* 7- 8 летние дети могут стать озлобленными и обиженными на родителей. Особенно на того, кто  ушёл из семьи.
* 10-11 лет – обида, чувство брошенности и  стыда за неблагоприятную семейную ситуацию (особенно перед сверстниками, мнение которых в данном возрасте начинает приобретать бОльшую значимость, чем мнение взрослых).
* В 13-18 лет – обида и чувство потери. В этом возрасте уже есть способность к адекватной оценке ситуации и её причин.

 Естественно, развод не проходит для ребенка бесследно, ведь для ребенка это потеря и уход близкого и родного человека, бывает так, что  развод может являться причиной:

* Нарушения адаптации ребёнка к повседневной жизни;
* Невротических состояний, в том числе соматических (энурез, энкопрез, психосоматические заболевания);
* Депрессий;
* Нарушений поведения (озлобленность, агрессия и т.п.);
* Изменений личности.

 В период развода возможно развитие большей привязанность к матери (как в раннем возрасте), это является способом восстановления доверия ребёнка к матери. Также могут быть неадекватные агрессивные  вербальные и невербальные вспышки, эмоциональная лабильность (необоснованные изменения настроения). Встречаются и иные реакции на развод: уход в себя (переживание всех своих эмоций в себе), маскировка (при кажущемся положительном или безразличном настроении - внутри ребёнок переживает бурю негативных эмоций, которые он боится или не хочет показывать, считая их неуместными или незначимыми для других).

 Но вот ситуация развода уже произошла, как же смягчить эмоциональную травму для ребёнка.

* Ребёнку важно быть подготовленным к разводу родителей, эта ситуация не должна стать для него неожиданностью;
* Важно принимать и адекватно реагировать на эмоциональные переживания ребёнка (ругая его за агрессию и озлобленность, за чересчур детские проявления, в причинах которых Вы не разобрались, вы усугубляете ситуацию, порождая страхи и новые негативные переживания);
* Важно принять ответственность за происходящее на себя, избавив тем самым своего ребёнка от чувства вины;
* Ребёнку важно знать, что он остается значимым человеком в жизни обоих родителей;
* Важны взаимоотношения родителей, которые они транслируют ребёнку (не настраивайте ребёнка против другого родителя: каким бы он не был, ребёнок любит его).