**Методические материалы для самообразования родителей**

**1. Психологические рекомендации для родителей, готовящихсяк разводу, или Как сказать детям «об этом»...**

1. Если возможно, поставьте вашего ребенка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдетесь с вашим супругом. Это даст ему возможность обдумать горькую новость, частично преодолеть первоначальный шок и переговорить с каждым из вас о том, что это для него означает.
2. Нужно предоставить детям возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать им вопросы и поговорить о своих чувствах. Им нужно дать время «переварить» создавшееся положение, приспособиться к нему. Не думайте, что одного разговора по душам будет достаточно, чтобы разрешить все проблемы.
3. Ребенку порой бывает трудно выразить свои мысли и чувства словами. В таких случаях рекомендуется побуждать его к этому через занятия рукоделием, игру в кукольный театр или рассказывание историй. Такие занятия предоставляют родителям уникальную возможность проникнуть в сокровенные мысли и чувства своих детей.
4. Объясняя причины развода своему ребенку, следите за тем, чтобы ваш язык был понятен и доходчив. Исследования свидетельствуют, что очень многим детям причины развода не объяснялись вообще, или объяснение давалось на языке, недоступном для их понимания. В эмоциональном отношении дети, получившие объяснение о грядущем разводе на понятном им языке, переживают ситуацию гораздо легче. Дети, пребывающие в неведении относительно развода, зачастую вынуждены предпринимать отчаянные попытки найти ключ к пониманию сложившейся ситуации.
5. Чрезвычайно важно, чтобы объяснения, которые вы даете детям, соответствовали их возрасту. Не следует, например, перегружать восьмилетнюю девочку подробностями о похождениях ее папочки. Помните о том, что по мере взросления детям потребуется иной уровень информации. Например, достигнув 12 лет, бывшая десятилетняя девочка будет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми, захочет узнать и сможет понять больше о перипетиях вашего развода. Важно помнить, что развод - это процесс в жизни семьи, а не какой-то отдельный эпизод.
6. Беседуя с ребенком о разводе, непременно подчеркните, что партнеры по браку могут разойтись, но родители расстаться с детьми не могут. Дайте детям четко понять и усвоить, что вы всегда останетесь их родителем и будете о них заботиться. Если вы уходите из семьи, но сохраняете за собой право навещать своего ребенка, вы должны постараться убедить ребенка, что, хотя вы не будете жить вместе, вы все равно его любите, что вы остаетесь его матерью (отцом), и что он всегда будет частью вашей жизни. Однако не давайте таких заверений и обещаний, если не намерены выполнять их в полной мере. Нарушение такого обещания способно разбить детское сердце. Если родитель бросил своего ребенка вообще или не хочет встречаться и поддерживать с ним отношения, он должен объяснить ребенку, что причина такого решения кроется не в ребенке. Старайтесь укрепить в вашем ребенке чувство собственного достоинства и убедить его, что он вам нужен и дорог.
7. Ставя ребенка в известность о предстоящем разрыве или разводе, объясните ему, что он совершенно ни при чем. Что он не сделал ничего, чтобы это произошло, не мог ничего сделать, чтобы предотвратить развод, и не может воссоединить разводящихся родителей. Развод - это решение, которое принимают взрослые, а не дети. Подчеркните также окончательность и бесповоротность развода. Дети частенько лелеют надежду, что после длительного разрыва родители, в конце концов, соединятся вновь. Лучше не подогревать такого рода фантазий.
8. В разговоре со своим ребенком о разводе скажите ему, что процесс этот весьма болезненный и трудный, но что вы его сможете преодолеть. Слишком часто родители говорят детям: «После развода будет лучше» - тогда как, на самом деле, требуется довольно много времени, чтобы это ожидаемое улучшение, наконец, наступило. В таком случае, видя, что после развода дела фактически ухудшаются, дети испытывают растерянность и становятся недоверчивыми.
9. И, наконец, убедитесь в том, что ваш ребенок понимает то, что вы ему объясняете. Повторение ребенком ваших слов, что «мама и папа разводятся», не означает, что он понимает суть и смысл развода. Время от времени дети испытывают необходимость возвращаться к этой теме. Они могут задавать разные вопросы или спрашивать одно и то же бесчисленное количество раз. Они не хотят быть надоедами, они просто беспомощно барахтаются в попытках справиться с драматическим переворотом в их жизни, и им требуется время, чтобы все обдумать. Детям необходимо получить требующуюся информацию и неоднократные заверения в помощи, чтобы выйти из создавшегося положения.

*По материалам сайта http://adalin.mospsy.ru/l\_03\_00/l0301195.shtml*