

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 38»**

**Консультация для родителей на тему:  
«Развод родителей и дошкольник»**

Подготовила

Педагог – психолог: Прудникова А.В.

Для разводящихся взрослых гамма чувств изменяется от полной депрессии до ощущения полёта и долгожданного освобождения (реакция после разводной эйфории более характерна для мужчин).

Переживания детей изменяются в диапазоне от вялой депрессии, апатии до резкого негативизма, агрессии на окружающих взрослых и сверстников, демонстрации несогласия с мнением родителей.

### **Несколько рекомендаций для родителей:**

1. **Не выясняйте отношения** (особенно на повышенных тонах) в присутствии детей. Безусловно, малыш в любом случае почувствует, что между его родителями что-то не так, но лучше оградить ребёнка от лишних эмоций и переживаний.
2. **Будьте чуткими.** Если вы твёрдо решили развестись, ребёнка надо постепенно подготовить к тому, что теперь в вашей семье произойдут столь значительные перемены. В спокойной, умиротворённой обстановке расскажите, что вы решили пожить отдельно, что оба его любите и будете продолжать любить. Сообщите о разводе заранее, несколько раз, чтобы ребёнок привык к мысли о переменах.
3. **Помните о взаимном уважении.** Постарайтесь избежать выяснения отношений ребёнка, старайтесь отзываться о своём "бывшем" уважительно.

Дети 3–6 лет испытывают тяжёлое эмоциональное потрясение, сопровождающееся невротическими реакциями. Они не понимают причин развода, могут считать себя виновными в случившемся, обещают исправиться, если родители помирятся. Они обычно сильно переживают из-за того, что не могут исправить ситуацию. Они тревожны и не уверены в своих силах. Ведь для старших дошкольников особенно важна стабильность, потому что они переживают возрастной кризис, за которым следует переход на новый этап — поступление в школу.

### **Как помочь ребёнку в ситуации развода родителей снять накопившееся эмоциональное напряжение?**

Развод родителей дошкольник может переживать без внешних признаков беспокойства и волнения. Поэтому для снятия внутреннего напряжения ребёнка могут быть полезны совместные с мамой (папой) игры, сказки, сочинение историй, лепка, рисунки, — всё, чем нравится заниматься ребёнку. Главное в этих совместных занятиях — это предоставление ребёнку права выбора тематики и сюжетов игр, и назначение ролей всем играющим, а также полное принятие взрослыми тех переживаний, которые возникают у ребёнка. Первый и главный вопрос взрослого к ребёнку: «Кем будешь ты в этой игре?». В игре с детьми, испытывающие «семейный» стресс, используется

принцип десенсибилизации. Сенсibilизация (от лат. — чувствительный) — повышение чувствительности анализаторов в результате действия раздражителя. Использование этого принципа даёт возможность выражать наиболее безопасным способом любые мощные и разрушительные эмоции. Игра оказывает лечебно-профилактическое воздействие на ребёнка через корректирующее эмоциональное переживание и отреагирование. Можно использовать для чтения и проигрывания дошкольниками сказки: "Волк и семеро козлят", "Сестрица Алёнушка и братец Иванушка", "Морозко", "Крошечка — Хаврошечка", "Гуси-Лебеди", "Баба-Яга". Любимая сказка есть практически у каждого ребёнка.

### **Как родители могут помочь ребёнку восстановить душевную гармонию:**

1. Прежде всего освободить малыша от чувства вины, объяснив, что папа развёлся с мамой, а не с ним, и продолжает любить его.
  2. Ребёнку надо разрешить переживать печаль и относиться с пониманием к его эмоциональному состоянию.
  3. Если родители не оказывают "первой помощи", ребёнок остаётся один на один со своими переживаниями. Внешне в семье спокойно, но внутри ребёнка идут сильные переживания и страхи, о которых он не говорит взрослым. И это не разрешает конфликт, а лишь направляет его в другое русло — ребёнок становится замкнутым или агрессивным, часто болеет, испытывает трудности в учёбе, в общении со сверстниками и взрослыми.
  4. Всем родственникам необходимо соблюдать нейтральную позицию.
  5. Постарайтесь сохранить нормальные отношения с "бывшим". Дружеское общение мамы и папы даже после разлада в семье поможет ребёнку (да и вам тоже) справиться со многими жизненными трудностями.
  6. Не шантажируйте своего бывшего супруга ребёнком! В такой ситуации желание самоутвердиться и показать характер реализуется на краткое время, а душе ребёнка наносится урон на всю жизнь...
  7. Старайтесь какое-то время проводить всей семьёй. Если вы сохранили цивилизованные отношения, в выходные можно всем вместе сходить, например, в кафе, парк или театр. Время, проведённое одновременно и с мамой, и с папой, убедит ребёнка в возможности нормального человеческого общения в разных ситуациях и научит его доброжелательным взаимоотношениям.
- Развод — это реальность, но можно её слегка смягчить, и резкий стресс сделать грустным переживанием.**