**Вопрос - дети обижаются на меня за то, что я завела новые отношения после развода (через три года). Старший (14 лет) ушел к родному отцу. Что мне делать?**

**Ответ педагог-психолога Руденко Ольги Васильевны: Развод в семье.**

Развод трудно пережить всем — и взрослым, и детям. Но взрослые рано или поздно приходят в себя — и даже вступают в новый брак.

А вот детям в такие моменты может стать еще хуже. Как же наладить с ними отношения.

По степени стрессогенности развод можно приравнять к потере близкого человека. Дети, как правило, переживают развод родителей тяжело в любом возрасте: и в 3 года, и в 12 лет, и в 21.

Вы пишете, что через три года после развода вышли замуж повторно. Но дети так и не приняли вашу новую реальность.

Для начала попробуйте ответить себе на несколько вопросов:

* По какой причине вы инициировали развод?
* Обсуждали ли вы происходящее с детьми?

Вы по-прежнему остаетесь для детей главным наряду с родным отцом, поэтому важно сесть за стол переговоров и договориться о том, где кто и с кем будет жить. Важно, чтобы отец ваших детей поддерживал вашу позицию, ведь для детей вы с ним остаетесь единственными мамой и папой. Других у них не будет, так что крайне важно научиться договариваться.

В том, что сын ушел жить к отцу, нет ничего страшного. Дайте ему время подумать, принять ситуацию. Ваш сын Вас любит, но стал заложником ваших взаимоотношений с его отцом.

К сожалению, это не редкость, когда дети становятся заложниками мнения кого-то из родителей и переезжают к нему (или остаются), чтобы поддержать того, кто в этом, на их взгляд, больше нуждается.

В том числе у сына есть и свое собственное мнение - семья распалась, и ему важно отреагировать на ком-то свою злость и разочарование.

Не забывайте, что подростковый возраст отличается тем, что мышление очень категоричное, ребёнок не готов принимать отличную от своей позицию и входить в чье-либо положение.

Сейчас ему важно перегоревать ваш развод и поддержать отца. Но со временем, он выйдет на диалог, в конце концов повзрослеет, соскучится, и может даже столкнётся с трудностями в быту с отцом. А если и не столкнётся, разве плохо, что ребёнку хорошо с обоими родителями?

На данный момент, вы больше переживаете о себе, воспринимаете поступок сына, как предательство, но он итак вам по сути ничего не должен за то, что вы были с ним рядом. Точно так же он мог поступить в колледж и уехать в другой город, думая о том, как же ужасно жить с мамой (просто лишь потому, что он подросток). Поэтому, вам сейчас было бы полезно поработать над тем, чтобы начать отпускать сына во взрослую жизнь и позволить ему ошибаться на ваш счёт. А потом они в итоге всегда возвращаются, поняв свои ошибки.

Вы — родитель, они — дети. У них нет никакого права определять вашу личную жизнь. Если вы сами будете строго придерживаться этой точки зрения, дети рано или поздно ее примут. Бывший муж тоже может помочь в этой ситуации, если поддержит вашу позицию и будет уверенно и спокойно транслировать ее детям.

Поэтому делайте свою позицию прочной и непоколебимой и просто немного подождите. Вскоре вы сами поймете, что и как сказать детям, чтобы они приняли ваш выбор.

И самое важное: общайтесь со своими детьми. Ежедневно 15 минут говорить «о погоде - о природе», то есть про отвлечённые темы. О книгах, кино или птицах. В эти условленные 15 минут отменяются все правила – говорите как хотите, когда хотите и о чём хотите. Вы можете рассказать подростку истории из вашего детства, рассказать о самом скучном кино или самой грустной книге, о лучшем отдыхе и самом странном своём поступке, о самом добром знакомом или об игре, в которую всегда проигрывали. А вы, в свою очередь, узнаете, что творится в жизни вашего ребёнка. Монстров какого цвета он боится, какие листья ему больше нравятся, какие зайцы, по его мнению, самые добрые. Расскажите ребёнку, что в это время он может ругаться, и кричать, что-то обиженно мычать, а когда запасы его обид и злости подойдут к концу, он узнает, какой секретный пароль был в детстве в играх его мамы, где был тайный штаб его папы. Скажите ребёнку, что, если он на вас обижен, пусть не стесняется это высказать в те заветные 15 минут. Пусть эти минуты будут минутами откровения, пусть никто из вас не будет стесняться рассказать о своих чувствах и ощущениях.