

Развод родителей. Как не навредить своему ребенку?

В последнее время все чаще на консультации к психологу приходят семьи в процессе или после развода. Родители не знают, как правильно рассказать ребенку о разводе и переживают за эмоциональное состояние детей. В этой статье я постаралась ответить на самые частые вопросы.

Как сообщить ребёнку новость о разводе?

Разговор следует проводить в спокойной, безопасной, комфортной обстановке. Если ребёнок в большей степени привязан к кому-то одному из родителей, новость может сообщить именно он. Если отношения разводящихся родителей позволяют провести спокойный совместный разговор с ребёнком, тогда папа и мама вместе сообщают свое решение – этот вариант является предпочтительным.

- объясните ребенку причины развода с учетом его возраста;
- заверьте его в своей любви, расскажите, какие отношения будут поддерживаться в дальнейшем;
- не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю (отрицательные или положительные);
- делитесь с ребенком своими переживаниями, но не перекладывайте груз своих забот, обид и горестей на сына или дочь (чтобы не развить у него чувства вины).

Какие чувства испытывает ребенок?

Страх. Быть брошенным, никому не нужным - это, пожалуй, самый большой страх, который испытывает ребенок, переживающий развод своих родителей. Это - результат изначальной беспомощности ребенка и его зависимости от родителей. Нужно успокоить ребенка, заверить, что его не бросят. Повторять как можно чаще.

Вина. Накануне развода в семье могут быть частые конфликты, в том числе вокруг воспитания детей. В таких случаях дети особенно склонны думать, что родители развелись из-за них, что из-за того, что они были непослушными, или что-то делали не так, родители ссорились и в итоге расстались. Очень важно говорить ребёнку, что развод – это отношения взрослых. Что нет их вины в том, что родители развелись.

Надежда – почти все дети упорно продолжают цепляться за фантастическую надежду, что их мама и папа в конце концов снова воссоединятся. Эта надежда губительна. Ребёнку важно знать, что решение, принятое родителями окончательное и что он никак не может на него повлиять.

Как выйти из конфликта достойно?

- постарайтесь сохранить или восстановить способность договариваться между собой, пусть и не по всем вопросам. Это важно для чувства самоуважения и самооценки ребенка;
- если возможно, установите нормальное взаимодействие с новым спутником вашего бывшего супруга. Ребенку это даст пример конструктивного решения жизненных проблем;
- никогда не злословьте при ребенке об его отце или матери (ребенок воспринимает себя частью вас)

- наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми занятиями, общением.

Как себя вести, если после развода вы не живете с ребенком?

- постарайтесь придать вашим встречам максимальную организованность. Для ребенка важна предсказуемость встреч;
- не допускайте, чтобы ребенок злоупотреблял вашим желанием угодить ему;
- если ребенок бывает у вас дома продолжительное время, то ему следует придерживаться правил и порядков, установленных в вашей новой семье, что придаст вашим отношениям чувство стабильности и прочности;
- дайте ребенку понять, что он всегда может рассчитывать на ваш совет и поддержку.

Если вы вступили в новый брак.

- дайте ребенку понять: он не обязан притворяться, что любит мачеху или отчима. Поначалу будет достаточно уважения и соблюдения правил вежливости;
- поддерживайте в семье атмосферу стабильности, привычный порядок. У каждого в семье должны быть свои обязанности;
- создайте благоприятную обстановку для встреч ребенка с его родителем.

Установка правил взаимодействия в семье – обязанность обоих родителей.