



Если родители разводятся...

6 способов помочь ребенку

1. Расскажите честно

Если разводятся любимые на свете люди, избежать душевной травмы ребенка невозможно. Но можно снизить уровень переживаний, за что впоследствии он скажет вам «спасибо». Честно признайтесь ребенку, что между мамой и папой уже все не так, как было раньше. Важно быть откровенными, но осторожными. Не забывайте, ребенок – это не взрослый! Расскажите, что произошло, и что вы планируете делать дальше. Признайте свою ответственность за развод: «Мы с папой оба виноваты. В чем-то не смогли понять друг друга, помочь. Сейчас уже невозможно соединить то, что было и невозможно остановиться». «Наши отношения с папой/мамой зашли в тупик. Будет лучше, если мы будем жить раздельно. Так вышло. Ты в этом не виноват(а)».

2. Любите малыша и говорите ему. Скажите ребенку, что, несмотря на то, что вы разводитесь, вы по-прежнему любите его. Также будете заботиться о нем, защищать от хулиганов, играть в интересные игры, клеить вместе поделки, рисовать, читать книжки, забирать его из садика, ходить в зоопарк, на аттракционы и т.д. И самое главное – вы не перестаете быть мамой и папой. Говорите, о бывшем/ей хорошо или ничего. Как бы ни больно ранил/а вас бывший/ая муж или жена, пожалейте психику ребенка, не отзывайтесь плохо о втором родителе. Ребенок его все равно будет любить несмотря ни на что. Лучше говорить, например, так: «Папа ушел. Мы не будем больше вместе. Но я всегда буду благодарна папе, за то, что есть ты».

Если ребенок спрашивает: «Если папа/мама хороший/ая, то почему он/она так плохо поступил/а с нами?», ответьте: «Вот такой у нас папа/такая мама»(принимая человека, какой он есть) или «Все люди разные, иногда не сходятся характерами, иногда проходит любовь».

3. Истинную причину развода ребенку знать не нужно. Когда ребенку исполнится 14 лет, он сможет сам сформировать свое отношение к разводу родителей и будет вам благодарен за то, что вы нашли в себе силы не говорить плохого про близкого ему человека.

4. Не наказывайте ребенка. Если малыш проявляет агрессию к вам: «Это ты виновата, что он ушел! Если бы ты не была.!»), не наказывайте ребенка за это. Не забывайте, мышление ребенка слишком конкретно, у него мало знаний, а поэтому умозаключения могут быть самыми разными. Кроме того, дети

очень эмоциональны, а в порыве эмоций можно сказать все, что угодно. Помогите ребенку справиться с эмоциями, скажите: «Остановись. Ты сейчас злишься/ волнуешься/ . Я понимаю, тебе тяжело.

5. Обсуждайте проблемы с психологом, а не с ребенком. Многие родители постоянно спрашивают у детей совета, нагружают своими проблемами, тем самым еще более усугубляют положение. Это большая ошибка, поскольку ребенок:

- не взрослый,
- не ваш психолог,
- у него своя жизнь, с которой тоже порой бывает трудно разобраться.

6. На вопрос: «А где сейчас папа/мама?»: Разумеется, дети обязательно будут задавать такие вопросы. Важно корректно отвечать на подобные вопросы, чтобы не навредить нежной психике малыша. Да, хочется рассказать ребенку всю правду: «Папа нас с тобой бросил/ предал/ оставил без средств и теперь живет с плохой тетей, которая его украла». Некоторые придумывают истории типа: «Папа работает разведчиком, он уехал в другую страну» и т.д. Какой из двух ответов лучше для малыша? Вроде бы второй. Если первый, вводит в ребенка в когнитивный диссонанс «Родной папа – плохой? Как так? Я же его люблю», то в содержании второго ничего плохого нет, одна романтика. Единственный минус в том, что когда ребенок вырастет и узнает правду, он не сможет простить вам лжи. Как же правильно отвечать? Достаточно сказать: «Папа/мама живет в другом месте» (если он жив).