



10 советов, как помочь ребенку пережить развод родителей

1 Нельзя советоваться с детьми по поводу развода

Решение должны принимать взрослые и ответственность за это решение нести нужно будет тоже им. Не перекладывайте свои проблемы на плечи детей, которые не могут понести этого. **Они не ваши друзья, а ваши дети.** Даже если вам кажется, что они взрослые, вы всегда старше их и должны быть мудрее. Также следите, чтобы ваши телефонные разговоры с обсуждением темы развода, дети не слышали.

2 Желательно, чтобы родители вместе сообщили детям о разводе

Если вы приняли уже это решение, то и говорить вам об этом нужно вместе. Так вы избавите детей от необходимости выслушивать две разные версии. Попробуйте найти правильные слова в этой трудной ситуации.

3 Не подрывайте репутацию своего бывшего супруга

Дети не должны выслушивать пренебрежительные слова о человеке, которого они продолжают любить. Понятно, что внутри вас будет бушевать гнев и желание отомстить. Особенно, когда ваш муж ушел к другой и вы не готовы были к такому финалу ваших отношений. Но ваши дети не готовы слышать весь негатив, который вам бы хотелось вылить. Для этого есть психологи или друзья. Говорите им, что хотите. Но пожалейте своих детей.

4 Наблюдайте за детьми

Одни дети воспринимают известие о разводе легко, а другие трудно. Они могут почувствовать подавленность, вину, огорчение. Вы должны быть готовы заметить и поговорить с ребенком о его чувствах. Если у ребенка появились проблемы в школе, он стал замкнут или агрессивен - обратитесь к психологу. Также, в процессе своей душевной боли, вы можете не заметить, как сами отдалились от ребенка, меньше его обнимаете и говорите ласковые слова. Горе делает человека жестче. И внутреннее ожесточение к бывшему мужу делает вас жестче и категоричнее к ни в чем не виноватым детям.

5 Детям следует напоминать, что не они стали причиной разрыва

Ваши дети пока еще слишком малы, чтобы понять все тонкости взаимоотношений взрослых людей. Им может показаться, что развод и все плохое произошло из-за того, что они себя плохо вели и получали плохие

оценки в школе. Они могут думать, что если бы были хорошими, то папа бы от них не ушел, ведь от хороших же детей не уходят. Дети могут вам об этом не говорить, но внутри них будет разрастаться глубокая рана. Снимите с них вину. Говорите о том, что они прекрасны и любимы. Просто вы с папой оказались не способны решить противоречия.

6 Не забывайте, что вы - взрослый человек, а они - дети

Не возлагайте на них слишком больших обязательств. *"Теперь ты будешь мужчиной в доме"*, - говорит мать ребенку и возлагает на него ответственность. Если ребенок чувствительный и ответственный, то это фраза может привести его в подавленное состояние. Нельзя ребенку давать ответственность за младших братьев и сестер, за быт и ваше настроение. Не полагайтесь на ребенка слишком во многом. У него должно быть нормальное детство, даже если у вас не сложилась семейная жизнь.

7 Никогда не ставьте детей между вами и бывшим супругом

Нельзя ставить детей в такое положение, которое вынуждало бы их сохранять вам верность и помогать вам, а другого родителя предавать. После встреч с отцом не выведывайте о чем они говорили, где он живет и как зовут тетю, с которой он был. Не манипулируйте им. Не говорите: *"Если ты пойдешь к нему на день рождения, тогда там и оставайся! Он меня бросил и если ты пойдешь, значит не любишь меня!"* Дайте ребенку возможность строить отношения отдельно с вами и отдельно со своим отцом.

8 Не притворяйтесь, что чувствуете себя замечательно, когда у вас "плаксивое" настроение

Это понятно, что периодически вас будет "накрывать". Попробуйте объяснить свои чувства: *"Мне печально, потому что мы с твоим папой не смогли жить вместе. Но мы тебя очень любим, и в нашей жизни все будет хорошо"*. Признавайте, что грусть вполне нормальна и объяснима. Не заставляйте их думать, что свои чувства нужно от всех скрывать. Они и так понимают, что в вашей и их жизни случилось горе. Они осознают смерть старых семейных отношений и пережить им это нужно также как и вам. От вас они учатся управлять своими эмоциями и правильно их выражать.

9 Если бывшего супруга жизнь детей не интересует, не нужно его выгораживать, но также не нужно "подливать масла в огонь"

"А что ты хотел? Твой отец - ничтожество!" - заявляют многие женщины и в ответ получают вспышку гнева. Дети, особенно подростки, могут обидеться на такие слова. Не стоит приводить доводы и доказывать почему вы считаете бывшего мужа ужасным человеком.

Говорите правду, но не критикуйте бывшего супруга. Научитесь говорить с сопереживанием: *"Сегодня твой день рождения, а отец не позвонил. Тебе сейчас грустно и одиноко. Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь"*. Вместо критики говорите о чувствах ребенка.

10 Исцелитесь сами, и вы не будете ранить детей

Обычно тот из супругов, кто решил свои эмоциональные проблемы, спокоен в отношении и с детьми, и с бывшим супругом. Потратьте время на восстановление своего внутреннего мира.

Большинство детей в наших странах остаются с матерями. Приходя на психологическую консультацию, женщины задают вопрос: *"Вырастет ли мой ребенок полноценным, если его воспитывает один родитель?"* Многие из них пускаются на поиски "папы для ребенка" и наносят себе и ребенку еще большую травму. Женщина должна выходить замуж за любимого человека, а не за "папу для ребенка", так как от их совместного счастья будет зависеть счастье детей. Ребенку не нужен лишь бы кто. ***Ему нужен образец для подражания.***

Ребенок должен видеть перед собой два эталона - мужчины и женщины. И если после развода нет отца или матери, эталоном должны стать бабушки, дедушки, сестры, дяди или близкие друзья.

Нельзя сказать, что неполная семья - это всегда зло, потому что, к сожалению, существует множество патологичных полных семей, в которых процветает жестокость и насилие. И в таком случае, лучше чтобы ребенок был без отца, чем с отцом-садистом.

То, что стоит помнить родителям: ваши дети ни в чем не виноваты! Разберитесь со своими эмоциями, дарите им безусловную любовь, и у вас все будет хорошо.