

## Рекомендации для родителей «Как сказать ребенку о разводе?»

«Мы виноваты. Мы где-то не смогли помочь друг другу. Где-то не смогли понять друг друга. А сейчас нам уже очень трудно соединить то, что нарушено, сейчас оно уже не восстановится».

«Отношения между мамой и папой зашли в тупик. Лучше для всех будет, если мы будем жить раздельно. Так получилось. Это только наши отношения, мамы и папы. А тебя мы по-прежнему любим, я и папа. Мы расходимся, но ты остаешься нашим ребенком. У тебя есть мама, у тебя есть папа».

Практика показывает, ни в коем случае нельзя говорить плохо о другом супруге: «Он плохой», «Она плохая». Лучше говорить: «Так получилось. Не можем мы больше жить вместе. Быть вместе нам просто больно. Но я всегда буду уважать твоего папу (твою маму). Я всегда буду благодарна папе (благодарен маме) за то, что ты у нас есть»

### Основные правила:

1. Подготовьтесь к беседе. Постарайтесь успокоиться и взять себя в руки перед разговором. Ваша тревога или гнев могут передаться ребенку, и он почувствует себя виноватым в том, что произошло, поэтому разговаривайте с ним максимально спокойно. Ваши страдания и плач могут вселить в ребенка ужас и ощущение безысходности, с которыми он может не справиться самостоятельно.

2. Во время разговора уменьшите количество отвлекающих факторов – выключите телевизор и музыку. Постарайтесь, чтобы беседа проходила в спокойной обстановке с глазу на глаз (без свидетелей).

3. Не откладывайте этот разговор в надежде на то, что потом вам будет легче поговорить с ребенком. Чувствуя смятение и переживания взрослых, дети независимо от возраста очень быстро понимают, что в их жизни что-то поменялось, несмотря на все попытки взрослых сохранить это в тайне. Не вынуждайте его переживать это в одиночестве, потому что дети склонны брать вину за случившееся на себя. Скажите вашему ребенку о разводе, как только вы окончательно определились с решением. Ему потребуется время, чтобы принять эту новость и подготовиться к изменениям в его жизни. Оба родителя должны участвовать в этом разговоре.

4. Постройте беседу исходя из возраста вашего ребенка. Маленькие дети смогут понять только то, что один родитель больше не будет жить с ними и что он сможет навещать его в новом доме. Более взрослым детям и подросткам можно рассказать о причинах развода, но не забудьте сказать им, что это – ваше обоюдное решение и развод поможет всей семье стать счастливее.

5. Подчеркните, что развод – не ошибка ребенка, и хотя родители могут прекратить любить друг друга, они никогда не перестанут любить своих детей.

6. Важно быть открытым и честным с ребенком в этой ситуации. На вопросы ребенка отвечайте правдиво, но не стоит пугать его лишними деталями или запутывать формулировками «а вот, если бы...». Ребенку достаточно знать

информацию, которая поможет ему понять, как изменится его и ваша жизнь и что ему ожидать в будущем.

7. Не пугайтесь его реакции. Разные дети по-разному реагируют на развод родителей: некоторые кричат и сердятся на них, другие, наоборот, чувствуют облегчение в том, что конфликты и напряженность закончатся. Объясните ребенку, что чувствовать боль, гнев и страх – это нормально. Помогите ему выразить эти эмоции, если у него не получается. Дайте ребенку понять, что кричать и плакать – нормально, если тебе больно. Рассказывая ему про то, как выражать трудные чувства недеструктивными способами, вы помогаете ему справляться с трудной ситуацией.

8. Уделите ребенку столько времени и вашего внимания после разговора, сколько ему потребуется. Вполне возможно, что он попросит еще раз это обсудить или захочет просто побыть рядом с вами. Бывает так, что некоторым детям после случившегося может быть страшно оставаться одним или они будут просить вас посидеть с ними во время засыпания. Выполните их просьбы и уделите им внимание, и им будет значительно легче пережить эту ситуацию.