



Как правильно рассказать ребенку о разводе

Если родители приняли решение о разводе, несмотря на все разногласия одной из главных задач остается вопрос о том, как сообщить об этом ребенку, и сделать это максимально безболезненно, чтобы не допустить серьезную психологическую травму.

Сказать ребенку, что родители разводятся, непросто. Даже если взрослые понимают, что развод неминуем, дети и представить себе не могут распад семьи.

Рассказывать ребенку о разводе, за 2-3 недели. Когда вы уже будете точно уверены в своем решении, а у детей будет время адаптироваться к изменениям в жизни и у него не появится ощущение, что он остался в стороне.

Такой разговор не стоит начинать мимоходом — по дороге в школу, утром, когда собираетесь на работу, или вечером перед сном. Лучше выбрать для такого важного разговора выходной день. Тогда у родителей будет возможность успокоить ребенка и ответить на все его вопросы, которые могут у него появиться.

Несмотря на проблемы и разногласия, необходимо объединиться для разговора с детьми, отбросить возникшие обиды, упрёки и вместе спокойно рассказать о происходящем.

Важно помнить, что эта беседа не для вас, а для благополучия вашего ребенка. Он должен остаться уверенным в том, что родители все еще действуют заодно. Поэтому взрослым следует заранее договориться о том, как себя вести во время важного разговора. Если у вас несколько детей, соберите их всех вместе для беседы о разводе. Если боитесь, что один их детей своей реакцией напугает другого, поговорите с каждым отдельно. Но



обязательно с ребенком должны разговаривать оба родителя одновременно. Неважно сколько лет ребенку, говорить с ним о разводе нужно честно и простыми словами. Ни в коем случае при детях не говорите намеками, не обвиняйте друг друга, не оправдывайтесь и не вспоминайте взаимные обиды. Дети тоже имеют право знать о том, что происходит в их семье, поэтому спокойно объясните им, почему разводитесь, ничего не скрывайте. Сложное изложение причин только запутает их. Можно, например, сказать: «Мы с твоим папой часто ругались, поэтому решили, что больше не сможем вместе жить. Это сложное решение, но мы приняли его вместе. Ты ни в чем не виноват, мы оба любим тебя, как и раньше».



Детям важно знать, как изменится их жизнь. Обязательно расскажите им, что продолжите о них заботиться: помогать делать домашние задания, гулять, вместе ездить на отдых. Поясните, как часто ребенок теперь будет видаться со вторым родителем, обсудите, как будут проходить дни рождения, концерты, другие совместные мероприятия. Помните, что

главное — сообщать ребенку правдивую информацию. Если он начинает беспокоиться, высказывать опасения, честно отвечайте ему на его вопросы. Сколько бы он ни спрашивал, не жалейте времени и не раздражайтесь, спокойно отвечайте на все вопросы, это снизит тревогу ребенка и позволит ему менее болезненно пережить это непростое событие. Если сами пока чего-то не знаете, мягко объясните, что все будет хорошо, вы найдете выход из этой ситуации.

Крайне важно знать ребенку, что оба родителя станут счастливее после развода. Хотя родители перестанут быть друг другу мужем и женой, для ребенка они навсегда останутся любящими родителями. У ребенка будет сразу 2 дома, где его всегда будут ждать и любить. В разводе никто не виноват, просто у взрослых такое иногда случается. Нужно постараться, чтобы ребенок смог продолжать любить каждого родителя, не боясь предать другого.

Если решили рассказать детям о разводе, не подавайте им ложных надежд на то, что есть возможность, что вы снова сойдетесь. Не ругайте, не оскорбляйте мужа/жену в присутствии детей. По возможности избегайте фразы «мы больше друг друга не любим», иначе ребенку покажется, что когда-нибудь вы разлюбите и его. Какой бы ни была причина вашего развода, не манипулируйте, вынуждая ребенка выбирать «плохого» и «хорошего» родителя. Не давите, заставляя принять вашу сторону. Никогда не спрашивайте ребенка о том, кого он сильнее любит. Не задабривайте ребенка подарками и поблажками в дисциплине, пытаясь загладить «вину» за развод.

Дети реагируют на сообщение о разводе родителей по-разному, поэтому будьте готовы ко всему: к истерикам, слезам, к игнорированию



ситуации. Чтобы понять, что творится на душе у ребенка, понаблюдайте за его настроением. Прислушивайтесь к детям, поощряйте беседы, в которых они рассказывают о том, что думают. Грусть от новости о разводе родителей порой бывает у них гораздо сильнее, чем представляют взрослые. Каждый ребенок от природы эгоцентричен, поэтому его главной заботой может стать перспектива перейти в другую школу или разлучиться с друзьями.