Автор: admin
21.02.2011 13:03 - Обновлено 04.11.2014 09:19

Как помочь детям пережить развод?

Вопрос на самом деле очень важный. Хорошо, если развода хотят оба супруга и уверены, что он не принесет переживаний и даже желателен… Но все равно остаются дети, которые в любом случае чувствуют происходящее между родителями и могут страдать очень сильно.

Как быть? Жить вместе из-за детей или попробовать объяснить детям, что происходит? Или развестись и просто поставить перед фактом? Ответы на эти вопросы лежат в плоскости мировоззрений каждого из нас, и каждый ответит на них по-разному.

Но, тем не менее, существует наименее травматичный путь разрешения данной ситуации. Я попробую обрисовать его схематично. Однако хочу сказать, что каждый из родителей, оказавшийся в подобной ситуации, имеет возможность разрешить ее безболезненно для всех членов распадающейся семьи. Даже несмотря на сильную любовь детей к папе и маме, потому что развод родителей не отменяет этой любви!

И результат, который вы получите, будет зависеть исключительно от того, на каком уровне развития находятся ваши отношения с детьми и с собой. Конкретно я имею в виду уровень доверия и искренности, присутствующий в семье на момент развода.

Пусть это не звучит удивительно. Разводы случаются даже в тех семьях, где есть очень высокий уровень доверия, уважения и любви. И чем выше этот уровень, тем больше понимания между членами семьи, и тем меньше горя приносит расставание родителей. Потому что и после развода такие родители могут дать своим детям столько своей любви и заботы, сколько им потребуется.

Итак, прежде всего, разводящиеся родители должны полностью осознавать, что ***решение о разводе принято ими «в трезвом уме»***
. Т.е., не под грузом невысказанных обид, упреков, недовольства и претензий, а именно при осознании того, что дальнейшая совместная жизнь не может более приносить им радость, как это было раньше.

Не буду сейчас рассматривать причины, а также обязательства морального плана (типа долга и т.д.), это тема отдельного разговора. Важно трезвое осознание того факта, что оба хотят развестись.

Причем, обратите внимание, на осознание этого факта людям обычно требуется время, и немалое. И если в течение этого времени вы всячески пытались скрыть от детей, что между вами происходит, вы совершали большую ошибку. Потому что дети чувствуют абсолютно все настроения родителей, даже если им этого не говорят и не показывают вида.

И одно это укрывательство ребенок расценит как предательство по отношению к нему, когда правда о разводе всплывет.

Не нужно прятаться – нужно уметь честно и открыто объяснять детям, что происходит с вами и вашими отношениями. Тогда и следующий шаг – сообщение о том, что папа и мама больше не будут жить вместе – будет воспринят ребенком легче, чем неожиданное известие. Когда до этого все делали вид, будто ничего не происходит.

Обратите внимание: ребенку все равно будет плохо! Но ему будет гораздо хуже, если известие о разводе станет неожиданным сюрпризом.

Следующим шагом будет объяснение детям того факта, что с разъездом родителей папа и мама ***не станут любить их меньше.*** И что они смогут видеть обоих родителей так часто, как пожелают.

Важный момент. Если до этого вы не нашли понимания со своим супругом, если вы разводитесь в состоянии войны, если вы не готовили детей к этому событию и вообще старались его скрыть, как вы думаете, будет у вас возможность что-то спокойно объяснить своим детям? Будет ли у вас в душе вообще ресурс для такого действия? Возможно, но вряд ли…

Поэтому я и предлагаю начинать с ОСОЗНАНИЯ своих настоящих чувств, дабы помочь в

первую очередь себе, а далее и своим детям, и своим бывшим супругам…, которым тоже вовсе не в радость с вами разводиться…

Не буду далее рассказывать о том, как быть с детками после развода, скажу только, что есть специальные техники, применяя которые, можно продолжать растить счастливых и радостных детей.

Но эти техники – только небольшая помощь. Главное – самому стать счастливым, несмотря на развод или расставание. Не копить обиды, не горевать, не обвинять, не высказывать претензии… а просто отпустить. И начать свою жизнь заново. И начать её с радостью и удовольствием.

Автор - **Яна Лан**
Источник