

Как сказать ребенку о разводе родителей?

Это, наверное, самый частый и самый важный вопрос, которым задаются родители, решившие расстаться. И если, конечно, их больше волнует это, чем раздел имущества и выяснение отношений друг с другом, то стоит использовать ряд приемов, которые существенно повлияют на атмосферу в семье и помогут перенести психологическую травму наилучшим образом.

Во-первых, необходимо, чтобы родители сами были спокойны. Заниматься самоедством не имеет смысла. Ваша нервозность может перейти к ребенку, а он и без того очень переживает. Что бы вы ни испытывали, не переносите эмоции на малыша. Лучше всего, если о разводе с ребенком поговорят оба родителя. Если же это невозможно, то пусть это сделает тот из родителей, которому ваше чадо больше доверяет.

Информацию, которую вы хотите донести до ребенка, следует хорошо проработать, она должна быть дозированной. Не следует лгать ему, но и постарайтесь, чтобы у малыша не осталось места для фантазий. Наилучший вариант, если ребенок узнает о предстоящем разводе, пока родители еще не разъехались. Но ко всему этому стоит добавить, что, сообщая ребенку о своем решении, необходимо, чтобы он понял, что оно окончательное и не пытался что-либо изменить.

Очень часто ребенок, переживший развод, мучается чувством вины, у него возникает комплекс, мысли о том, что мама с папой разошлись именно из-за него. Чтобы избежать этого, необходимо откровенно поговорить с ребенком, объяснить, что взаимоотношения в семье изменились, они уже никогда не станут такими, как прежде. Это поможет смягчить травму.

При разговоре о разводе всегда употребляйте местоимение **мы**: «Мы виноваты, мы не смогли договориться». Ведь это действительно так. Если даже уходит один из супругов (например, отец уходит к другой женщине), обязательно нужно объяснить, что именно **вы вместе** не смогли восстановить отношения и ответственность за развод лежит на обоих родителях.

Не склоняйте малыша на свою сторону! Никогда не обвиняйте друг друга! Несмотря на то, что все родители знают это правило, очень часто такая политика отношений и такое поведение оказывается очень удобным (папа нас бросил, он виноват). В дальнейшем это приведет к нежелательным последствиям, помните об этом всегда.

Первые полгода с момента развода – самые тяжелые. Обычно ребенок в нашей стране остается с матерью. Мать же, как правило, в этот период находится в состоянии тяжелейшего кризиса, либо депрессии. Уделять внимание ребенку, решать материальные и другие насущные проблемы ей невероятно сложно. Именно в этот период нужно собрать нервы в кулак и стараться быть сильной. Если не получается, обратитесь к специалисту, ведь развод по шкале жизненных стрессов занимает одну из верхних строчек. По возможности не делайте ошибки, которые так распространены в семье после развода.

- Не делайте из ребенка жилетку для слез. Не выплакивайте ему свою обиду. Такое поведение может заставить ребенка принять вину на себя, решив, что он виноват в ваших бедах. Принимайте помощь других людей, близких, родителей. В том случае, если вам не к кому обратиться, идите к психологу, либо позвоните по телефону доверия.
- Не пытайтесь заменить ребенку отца. Быть строже, чем есть на самом деле, либо наоборот, задаривать ребенка подарками – это не выход. Вы будете испытывать психологическую усталость и опустошенность.
- Иногда мать действительно винит ребенка в произошедшем. Она злится, что ребенок так же любит отца, хочет с ним общаться и видеться. Раздражается, если малыш не спешит эмоционально разделить ее чувства. Это приводит к конфликтам уже в новой семье мать-ребенок. Объяснять, что в этом случае все усложняется еще больше, я думаю, не стоит.

Не пропустите! Если даже вы сами воспринимаете свой развод как положительный момент в жизни, то ваш ребенок, все равно имеет свою точку зрения на этот счет. Если все советы не помогли и вы стали замечать изменения в его характере, такие, как злоба, страх, разадаптация, немедленно стоит обратиться к психологу.

Как сказать ребенку о разводе родителей

Автор: admin

17.09.2011 19:12 - Обновлено 04.11.2014 09:39

Как не пропустить эти изменения:

1. Малыш становится раздражительным, агрессивным. Он не воспринимает, что ему говорят, часто встречает просьбы со стороны матери, что называется, «в штыки».
2. Ребенок стесняется того, что у него неполная семья. Стесняется родителей (такое поведение более характерно для детей постарше). Он сравнивает свою семью с другими, иногда это приводит к тому, что начинает ненавидеть инициатора развода.
3. Малыш стал бояться оставаться дома, просит не выключать свет на ночь. Если раньше такого поведения не было, это тоже сигнал для родителей.
4. Резко упала успеваемость в школе, ребенка не радуют и не интересуют вещи, к которым раньше он был неравнодушен. Малыш подавлен. Все это признаки стресса.

Подводя итоги, можно сделать следующий вывод: берегите детей, оградите от боли и страдания, если это в ваших руках. Если понадобится, перешагните через свою гордыню, поступитесь принципами, спрячьте подальше свое упрямство, потому как все это – невероятная глупость, если приносит вред вашему любимому человечку.

Автор - **Марина Ефимова**

[Источник](#)