

Консультация для родителей «Как сказать ребёнку о разводе?»

1. Сказать ребёнку о разводе надо обязательно, т.к. дети чувствуют ложь, она вызывает у них тревогу, а это дополнительный стрессовый фактор. Объяснить надо как можно проще, но с позиции чувств, которые вы испытываете. Расскажите ему, как вы дорожите ребёнком, историей его появления, но сейчас, к сожалению, вы от совместной жизни с супругом/супругой получаете только отрицательные эмоции и чувства, а это не правильно и тяжело. Надо, чтобы все были счастливы, и ребёнок просто не может быть счастливым при несчастных родителях.

Самое лучшее в этой ситуации – это спокойный развод, без скандалов, дележа имущества и детей.

2. Не бойтесь бурных реакций детей. Во всяком случае, это лучше, чем тихий уход в себя. При деликатном обращении с ребёнком в этот момент и демонстрации этичного отношения друг к другу бывших супругов, ребёнок быстро успокоится и привыкнет к новой ситуации. Важно самим родителям грамотно выйти из этого стресса. Особенно это касается мам, поскольку они более эмоциональны и им тяжелее приходится в бытовом плане в ситуации развода. И тем более, не следует погружаться в стресс и бесконечно прокручивать обиды, сожаления, жаления себя. Ребёнку нужна счастливая и уравновешенная мама, только такая мама может дать ребёнку чувство уверенности, психологической устойчивости, спокойствия.

3. Важно продумать дальнейший порядок жизни отдельно, возможность встреч и общения, отдыха, контроля за детьми и всё это спокойно объяснить ребёнку. Ребёнок должен представлять, как он теперь будет жить дальше, ему будет намного спокойнее, если в этих вопросах будет определенность.

4. Как правило, поскольку дети чаще всего остаются с матерью, отцу первое время после развода желательно видеться с ребёнком так же часто, как и раньше. Важно звонить, забирать из детского сада, гулять вместе. Чтобы у ребёнка не возникло чувство, что папа забыл, бросил.

5. Если ребёнок пытается манипулировать родителями, провоцирует воссоединение, шантажирует, самое лучшее будет спокойно реагировать на его провокации, но при этом оставаться к ребёнку доброжелательными и различными способами – лучше невербальными (жестами, мимикой, позами), показать ребёнку свою любовь к нему.

6. Важно помнить, что дети не получают травму, если родители счастливы и любят их.