

Рекомендации родителям, находящимся в ситуации развода

Как сказать детям об "этом"?

1. Поставьте вашего ребёнка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдётесь с вашим супругом.
2. Расскажите ребёнку, что развод - процесс весьма болезненный и трудный, но вы сможете его преодолеть. Не уверяйте ребёнка, что после развода будет лучше.
3. Если вы уверены в принятом решении о разводе, то подчеркните ребёнку его окончательность и бесповоротность, чтобы он не лелеял надежду на воссоединение родителей.
4. Объясните причины своего развода ребёнку доходчиво и понятно.
5. Старайтесь, чтобы ваши объяснения соответствовали возрасту ребёнка.
6. Убедитесь в том, что ваш ребёнок понимает то, что вы ему объясняете (детям необходимо получить соответствующую информацию и неоднократные заверения в помощи, чтобы выйти из создавшегося положения).
7. Предоставьте детям возможности выяснить ситуацию с обоими родителями (задать им вопросы, поговорить о своих чувствах).
8. Дайте ребёнку понять, что вы всегда останетесь его родителями и будете о нём заботиться. Но не давайте ему никаких обещаний, если вы не намерены их выполнять.
9. Побуждайте ребёнка выражать свои чувства и мысли через занятие рукоделием, игру в кукольный театр или рассказывание историй.

10. Если вы не желаете встречаться со своим ребёнком и поддерживать с ним отношения, то объясните ему, что причина такого решения кроется не в нём.

Как облегчить положение

1. В период развода дайте ребёнку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями (не принуждайте его выбирать одного из вас).

2. Признайте право ребёнка питать особые чувства к вашему бывшему партнёру по браку.

3. Скажите ребёнку, что он вправе хорошо провести время с папой, что это вас не обидит и не огорчит. Но не просите его шпионить за папой или держать что-то в секрете от него.

4. Если у ребёнка проявляются признаки стресса, поговорите с ним о том, как влияет стресс на способность сосредотачиваться и мешает почувствовать себя энергичным и уверенным.

5. Научите своего ребёнка расслабляться, если он постоянно находится в возбуждённом или напряжённом состоянии.

6. Расскажите учителям (классному руководителю) о вашем разводе, чтобы они могли понять вашего ребёнка, если его поведение изменится ни с того, ни с сего, и оказать ему дополнительную поддержку.

7. Несмотря на то, что после развода вы берёте на себя дополнительные нагрузки, часто беспокойны и раздражены, старайтесь выделять время для себя и ребёнка, чтобы просто посидеть, почитать ему стихи, поговорить о событиях прошедшего дня, а главное для того, чтобы укрепить в нём чувство собственного достоинства и уверенности.

8. В период семейных катаклизмов необходимо обеспечивать ребёнку спокойный, размеренный и домашний предсказуемый режим.

9. В то время, когда ситуация развода может вызвать нарушение дисциплины ребёнка (дерзость, непослушание), ему необходимо дать понять, что вы не позволите ему распоясаться и пренебрегать правилами поведения.

Следите за своим эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием своих детей; не сосредотачивайте внимание на отрицательных моментах, игнорируя положительные.