

Как сказать ребенку, что вы разводитесь?

В современном мире развод, к сожалению, перестал быть чем-то «из ряда вон выходящим». Если у пары есть ребенок, то родители неизбежно оказываются перед вопросом, вызывающим серьезную тревогу и даже страх – как сказать ребенку, что вы разводитесь?

Главное правило: правда, с учетом возраста ребенка

1. Ребенку следует объяснить произошедшие события в доступной для его понимания форме. Не перегружайте ребенка предысторией развода, скажите просто: «Папа и мама приняли решение жить отдельно, ты ни в чем не виноват, ты всегда остаешься нашим сыном (дочкой). Мы тебя очень любим, ты самый замечательный ребенок на свете».

Подростку можно объяснить больше, сказать, что в жизни так бывает, люди встречаются и расстаются, но если браки могут распадаться, то кровные связи не рвутся никогда.

2. Ни в коем случае не спрашивайте ребенка, с кем он хочет жить, с мамой или папой. Договоритесь заранее, с кем останется ребенок, и просто сообщите ему.

3. Желательно не менять место жительства, потому что ребенок теперь сильнее, чем когда-либо, нуждается в сохранении старых дружеских связей.

4. Если в семье заведено, что раз в месяц отец и сын ходят на рыбалку, эта традиция должна сохраниться и после развода. Для подростков важно сохранение этого ритуала.

5. Если ребенок не маленький, нужно создать ему возможность встречаться со сверстниками и с какими-то другими лицами того же пола, что и отсутствующий теперь в семье родитель: это могут быть родственники, друзья семьи, хорошие знакомые.

Расскажите ребенку о том, что есть детский телефон доверия, куда всегда можно позвонить, рассказать о своих проблемах дома или в школе и получить необходимую помощь. Прикрепите на видном месте листок с номером детского телефона доверия 8 800 2000 122.

Психолог научит детей тому, как справиться со своими эмоциями, поможет научиться в преодолении стрессовой ситуации.

Педагог-психолог службы «Детский телефон доверия» Кохтенко Н.А.