

Как подготовить ребенка к разводу родителей



Нередко семейная жизнь дает трещину, за которой следует развод. И во многих семьях, переживающих этот этап, есть дети.

Как подготовить ребенка к тому, что мама и папа больше не будут жить вместе?

К чему может привести

Обстоятельства развода бывают разные, причины – тоже, но, как бы то ни было, совсем уберечь ребенка от психологической боли при разводе невозможно. Развод – это разрушение его мира, ребенку предстоит пережить потерю одного из родителей (именно так воспринимается уход из семьи), адаптироваться к новой жизни, возможно, пережить переезд в другой дом или даже город.

В зависимости от возраста, психологических особенностей, эмоционального состояния у детей на эту плохую новость реакция бывает разная.

Дети могут воспринимать ситуацию так, как будто во всем огромном мире беда выбрала именно их семью, поэтому логично, что их беспокоит будущее. А физиологическими последствиями могут быть нервные тики, рассеянность, снижение успеваемости в школе.

Чаще всего до шести лет ребенок интуитивно ощущает сложную обстановку в семье, реагируя на это беспричинными капризами и переменчивым настроением. Дети старшего возраста ведут себя более осознанно.

Но порой детские эмоции могут оказаться зеркальным отображением родительских: они могут испытывать злость, депрессию, недоверие, страх, неприятие и уныние.

Как подобрать слова

Если ребенок младшего школьного возраста, то ему лучше сказать о разводе перед самым его совершением, так как ощущение времени у него более растянутое, и месяц будет ощущаться как год. Если ребенок старшего возраста, то ему можно сказать заранее.

И взрослым необходимо договориться, что при разговоре с детьми они не будут искать виновных в создавшейся ситуации и стараться перетянуть детей каждый на свою сторону. Родителям необходимо искренне сказать, что они не могут быть вместе.

Фразы могут быть следующими:

«Мы где-то не смогли помочь друг другу. Мы в этом оба виноваты. Где-то не смогли понять друг друга. А сейчас нам уже очень трудно соединить то, что нарушено, сейчас оно уже не восстановится, поэтому нам придется жить отдельно».

«Отношения между мамой и папой зашли в тупик. Лучше для всех будет, если мы какое-то время будем жить раздельно. Так получилось. Это только наши отношения, мамы и папы. А тебя мы по-прежнему любим, я и папа. Мы расходимся, но ты остаешься нашим ребенком. У тебя есть мама, у тебя есть папа».

Но сказать о случившемся важно в любом случае для того, чтобы фантазии ребенка, наполненные непониманием и детскими страхами, не подкреплялись молчанием родителей и игнорированием этого болезненного вопроса.

Так же важно уделить внимание следующему моменту. По словам специалиста, практически всегда ребенка преследует чувство вины, что именно он и его ошибки - первопричина родительского развода. В этот непростой момент важно сохранить в детской душе мысль о том, что он не виноват, родители по-прежнему его любят, несмотря на личные переживания. И даже если папа уйдет из семьи, он всегда будет любящим и любимым отцом для своего ребенка. Когда первые сильные эмоции улягутся, и раны перестанут болеть, общение с папой продолжится.

Если дети тяжело восприняли известие о разводе, чтобы ободрить их, постарайтесь чаще ласкать и обнимать их и уделять им больше внимания, чем обычно.

Чего не следует делать

Нельзя ни в коем случае говорить плохо о другом супруге: «Он плохой», «Она плохая».

Лучше говорить: «Так получилось. Не можем мы больше жить вместе. Но я всегда буду уважать твоего папу (твою маму). Я всегда буду благодарна папе (благодарен маме) за то, что ты у нас есть».

Кроме того, распространенная ошибка - пытаться заморозить чувства по отношению к разводу, как у детей, так и у родителей, спрятать «чудовище в чулан» и пытаться удержать его там.

Лучше поделиться своими переживаниями с близкими людьми, которые действительно смогут утешить, или обратиться к психологу.

Еще одной ошибкой разводящихся можно считать манипулирование ребенком, желание показать, кто лучший родитель.

В любом случае, даже если сейчас нет тех светлых чувств, что были в начале отношений, нужно исходить из любви и пользы для ребенка, чтобы ваши поступки и слова укрепляли его целостность и внутреннюю гармонию, а не разрушали.