

## **Как вести себя родителям при разводе.**

### **Основные ошибки родителей при разводе:**

Ссоры и конфликты в присутствии ребенка. Подобное поведение взрослых ставит ребенка в тупик. Ему нереально сложно принять сторону кого-то из родителей, да и не стоит этого делать, откровенно говоря.

Стремление бывших супругов общаться через ребенка. «Передай папе, что он ....», «скажи маме, что ....». Подобная модель поведения характеризует взрослых не с лучшей стороны.

Как бы сильно вы не были обижены на супруга, не стоит втягивать в свои «войны» детей. Манипуляция ребенком при попытке вернуть отношения с бывшим супругом. Если крах отношений неизбежен, не стоит «запугивать» супруга тем, что общаться с ребенком он не сможет. Особенно опасно это делать в присутствии самого ребенка.

Игнорирование чувств и переживаний ребенка. Если ребенок расстроен, переживает, поговорите с ним по душам, объясните свои чувства, опишите ему ситуацию, ближайшее будущее, расскажите, как будет складываться ваша жизнь при новых обстоятельствах. Превращение ребенка в яблоко раздора, а также в предмет торгов.

Попытка получения собственной выгоды в обмен на встречи с ребенком.

Привлечение в конфликтные ситуации других родственников, которые, чаще всего, мешают, а не помогают найти компромиссные решения. Если вы хотите, чтобы ребенок пережил ваш развод без приобретения психических заболеваний, не повторяйте ошибок тех, кто из-за них поплатился здоровьем собственных детей.

### **Как помочь ребенку пережить развод, рекомендации психологов:**

Облегчить переживания ребенка могут адекватные и цивилизованные отношения обоих родителей. Понятно, что им самим нелегко в сложившейся ситуации, но ребенок должен понимать, что он не обязан выбирать, кто ему милее: мама или папа. Он должен чувствовать, что отношения родителей к нему не изменились из-за состоявшегося развода. - В первую очередь, нужно постараться оказать помощь ребенку в избавлении от чувства вины. Важно объяснить, что папа разошелся с мамой, а ни в коем случае с ребенком. - - ---Важно донести то, что папа, как и раньше, будет любить и навещать своего малыша, что все то, что происходит со взрослыми никак не скажется на ребенке.

- Необходимо позволить ребенку пережить все чувства и эмоции, которые он испытывает. Постараться с пониманием принять их, поддержать, дать понять, что ребенка слышат и хотят помочь. Если малыша ни поддерживать, ни оказывать должной помощи, он уйдет в себя со своими переживаниями.

- Кажется, что с ребенком все в порядке, особых внешних проявлений в его поведении не наблюдаются, в целом, все достаточно хорошо. Однако внутри ребенка возникают сильнейшие переживания, страхи, фобии, буря негативных эмоций. Поэтому так важно родителям помочь ребенку освободиться от этого потока переживаний.

- Очень важно всем родственникам занимать нейтральную позицию в данных взаимоотношениях. Не высказываться негативно о каком-либо родителе, стараясь выставить в положительных красках другого. Важно не навязывать свое мнение о случившемся.

- Важно, если даже очень нелегко, постараться сохранить положительные отношения с бывшим супругом. Дружеские отношения родителей помогут ребенку менее болезненно пережить возникшие изменения в семье.

- Не стоит шантажировать бывшего супруга ребенком. Собственные цели достигнуть подобным образом получится на короткий срок, а в душе малыша эти переживания будут запечатлены на долгое время, а может даже и на всю жизнь.

- Некоторое время полезно проводить всей семьей. Если бывшим супругам удалось сохранить достаточно мирные взаимоотношения, будет очень полезным проводить время ребенка в кругу обоих родителей. Например, можно посетить совместно кинотеатр, парк, цирк и т.д. Все это поможет ребенку в дальнейшей жизни. Это ему поможет при решении будущих конфликтных ситуаций.

- Как общаться с родителями после развода? Как известно, развод родителей – это тяжелое событие для любого ребенка. Уход из семьи одного из любимых родителей – это большое потрясение для психики малыша. Однако следующим нелегким событием становится – это появление новых родственников. Привыкание ребенка к новой семье, а также к ситуации появления еще одного папы являются для ребенка еще одним стрессовым событием. Поэтому важно помочь ребенку, придерживаясь следующих правил: Не нужно осуждать действия и слова бывшего супруга при ребенке. Не стоит запрещать ребенку общаться с родственниками, которые были близки с ним до развода. Лучше, если ребенок будет жить в той же среде, которая была для него привычна. Это поможет ему преодолеть тяжелый стресс. Не стоит делать из ребенка разведчика, который будет посвящать о новой жизни бывших супругов. Ребенок любит обоих

родителей, и это чувство следует уважать. Если принято решение убрать личные вещи бывшего супруга, нужно спросить мнение ребенка, как он отнесется к данному действию. При любых событиях, где участвует малыш, должно учитываться его мнение, будь то встреча с родителем или простой телефонный разговор. Главное, очень важное правило – не стоит рассматривать ребенка как свою собственность. Не стоит в присутствии ребенка проявлять негативные чувства и эмоции в сторону его «новых» родителей, особенно называть их словами «мачеха» и «отчим». Они не вызывают положительных чувств, а только пугают малыша. Позитивные взаимоотношения с «новыми» родственниками будут для ребенка более полезны, чем негативные, они помогут быстрее пережить травмирующие ситуации. Необходимо помнить, что новые члены семьи – это желание родителей, а не ребенка. Он не просит развода родителей, не просит «нового» папу – это, прежде всего, желание взрослых, поэтому и решать конфликты стоит только взрослым. Развод – это травмирующее событие для всех членов семьи. Но особенно болезненно переживает его ребенок. Нужно помнить, что любая ошибка, любое действие родителя во время этого тяжелого процесса может сказаться на развитии малыша. Важно помочь ребенку справиться с бурей негативных эмоций, полученных во время распада его любимой семьи, и тогда в будущем он скажет за это спасибо.

Источник: <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/detskaya-psihologiya/kak-pomoch-rebenku-perezhit-razvod-roditeley-sovetyi-psihologa.html>