

Как сказать детям о разводе родителей

Когда родители разводятся или расстаются, детям нужно что-то сказать. Что и как вы скажете детям определит то, на сколько они сумеют приспособиться к новой ситуации.



Было бы идеально, чтобы родители сообщили детям о своем решении вместе. Так вы избавите детей от необходимости выслушивать две разные версии. И что еще важнее, по утверждению специалистов, это поможет сохранить у детей чувства доверия к родителям, когда супружеские отношения окончательно разрушаются.

Не подрывайте репутацию своего бывшего супруга (супруги). Если ваш супруг (супруга) не причинял (причиняла) вреда, то он (она) может продолжать свои отношения с детьми. Дети не должны выслушивать пренебрежительные слова о человеке, которого они продолжают любить.

Развод всегда отражается на детях. Они могут чувствовать себя подавленными, виноватыми или в плохом настроении из-за того, что в их жизни произошел такой разрыв. Одни дети переносят это лучше, другие хуже. Насколько хорошо вы сумели отрегулировать ваш вопрос, можно определить по тому, достаточно ли времени проводят дети с каждым из родителей (особенно с отцом) и «сотрудничают» ли между собой родители в воспитании детей после развода.

Отвечая на вопросы детей, будьте готовы к тому, что вам многие недели и даже месяцы придется многократно повторять свои слова. У детей часто бывают фантазии относительно того, что родители снова станут жить вместе.

Что нужно принять во внимание, что говорить детям:

- « Мы не ладим уже давно. Мы по-разному пытались сделать наш брак счастливым, но так ничего и не добились. Мы решили больше не жить вместе и развестись.

- Вполне вероятно, что дети выскажут свой протест и захотят узнать подробности. Лучше всего привести детям доводы, которые им понятны, чем те, о которых совсем ничего не знают. «Ты много раз слышал, как мы спорим по вечерам». «Ты видел, как мы были несчастливы во время отпуска». «Ты заметил, что папа проводит больше времени на работе, чем дома?»

- Если причиной вашего развода стали алкоголизм, пристрастие к азартным играм, наркомания, то честно и открыто признайтесь в этом. Тем не менее, если вы будете представлять супруга (супругу) чудовищем, то это может вызвать обратную реакцию. Дети часто стремятся защитить родителя, которого слишком критикуют.

- Если один из супругов не желает развода, то он не должен обвинять другого за решение развестись, проговаривать это детям. Решение развестись и причина развода разные вещи. И решение это пришло не внезапно, а зрело в течении длительного времени.

- Если вы расстаетесь , но пока что не разводитесь, то постарайтесь дать детям как можно больше информации о том, как надолго вы расстаетесь, и что в общем в жизни ребенка все останется как прежде.

- Детям следует напомнить, что не они причина разрыва, что и мама и папа любят его, просто родители не могут быть счастливы вместе.

- Если ребенок враждебно высказывается в ваш адрес: «Тебе нет дела до нас!», не защищайтесь автоматически. «То, что ты говоришь, больно и

печально. Тебе кажется, что я не люблю тебя». По возможности говорите сопереживающие слова.

Отрепетируйте с супругом то, как вы будете сообщать детям о разводе. Будьте готовы к их вопросам и ответам на них. Иначе вы рискуете превратить трудный для всех момент во всеобщую потасовку.

Будет хорошо, если вы скажите детям, что не знаете ответов на все вопросы, но постараетесь ответить на них как можно скорее.