

Памятка для родителей «Развод – это серьезно!»

1. Вам рано или поздно придется сказать ребенку о том, что вы развелись, ребенок имеет право это знать.

2. Избегайте искушения говорить ребенку о том, что мама и папа развелись по той причине, что папа (мама) плохой(ая).

3. Необходимо давать простое и доступное пониманию ребенка объяснение о том, что произошло в вашей семье. Не следует рассказывать о причинах и деталях разрыва ваших отношений, учитывайте возраст ребенка и его индивидуальные особенности.

4. Опасайтесь искушения эмоционально привязать к себе ребенка, обсуждая с ним те подробности своей жизни, которые раньше обсуждались вами с супругом. Тем самым вы и сами можете не заметить, как создадите со своим ребенком отношения такой глубины и силы, что их можно расценивать с психологической позиции как супружеские отношения с собственным ребенком.

5. При разлуке с одним из родителей дети дошкольного возраста испытывают тревогу и беспокойство, которые могут выражаться в истериках, трудном поведении и т.п. Однако отсутствие изменений в поведении не означает, что ребенок не пострадал в результате развода родителей. У него может возникнуть чувство вины за развод родителей (плохо себя вел, не слушался папу и т.п.). Скажите малышу, что он в этом не виноват.

6. Помните, что от того, как вы относитесь к ситуации развода, будет зависеть, как ребенок эту ситуацию воспримет. Если вам трудно пережить предательство бывшего супруга, то ваши отрицательные чувства усилят у ребенка ощущения семейной нестабильности (например, изменились отношения с папой, он стал приходить не каждый день домой, а лишь раз в неделю радовать своим появлением; да и мама стала беспокойная, тревожная и нервная). У ребенка могут возникнуть протестные, депрессивные реакции и страх.

7. Обозначьте те изменения семейных отношений, которые будут касаться ребенка (как часто, например, планируется приход папы и т.п.). Не исчезайте полностью из жизни ребенка, поскольку при такой ситуации он воспринимает развод как разрыв отношений именно с вами. Помните, что вы развелись с супругом, а не с собственным ребенком. Сохраните общение ребенка с обоими родителями, вы оба нужны малышу. Важным будет и сохранение общения ребенка со всеми родственниками со стороны обоих родителей ребенка.

Характерные ошибки, допускаемые родителями при разводе

1. Агрессивное поведение, направленное на бывшего супруга. Такое поведение разрушает функционирование родительской пары.

2. Манипулятивное поведение с использованием ребенка для того, чтобы вернуть бывшего супруга.

3. Потеря привычных для семьи контактов.

4. Ослабление связи с общими знакомыми.

5. Осложнение взаимоотношений с другими членами семьи.

6. Организация коалиции одного родителя с собственным ребенком. Внутрисемейные коалиции предполагают сплочение некоторых членов семьи, направленное против других ее членов, и представляют собой альянс дезадаптивного характера. Наличие в семье выраженных альянсов играет положительную роль, давая членам семьи, которые образовали альянс, ощущение близости. В ситуации развода легко может произойти преобразование альянсов в коалиции.

7. Ролевые инверсии, при которых оставшийся с ребенком родитель берет на себя отцовскую роль, а материнскую делегирует родственникам (чаще всего эта функция достается бабушке, дедушке).