



**Вестник психологической службы
для родителей
№30**

Разработали психологи школы:
Антонова Анна Валерьевна
Нифонтова Анна Владимировна

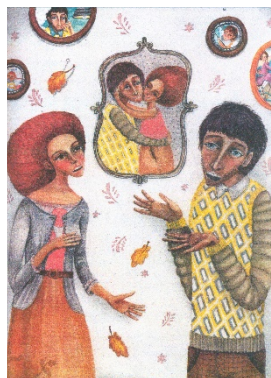
Контакты:

annantonova@gmail.com

a_nifontova@bk.ru

8(499)9770066

Как говорить с ребенком в ситуации развода



В современном обществе все чаще встречается ситуация, когда два взрослых человека решают прекратить отношения и развестись. Это может сопровождаться разногласиями и конфликтами, которые разворачиваются на глазах у детей. Даже если внешне взрослые пытаются сохранить спокойствие, ребенок все равно чувствует, что что-то не так. Ирина Млодик в книге «Как строить мосты, а не стены» описывает то, какую позицию важно занять по отношению к ребенку и как с ним разговаривать, в ситуации, когда родители разводятся. Ниже приведена выдержка из книги, которую можно прочитать вместе с ребенком.

«Все люди ссорятся, и твои родители не исключение. У них, как и у остальных людей, есть много различий. И эти различия постоянно дают о себе знать. Они выросли в разных семьях. Они разного пола: мама — женщина, а папа — мужчина. Они часто разного возраста. Бывает, что они выросли в разных городах или даже странах. У них может быть свое мнение по каждому вопросу, собственные чувства, взгляды на жизнь.

Часто споры родителей напрягают детей, потому что им кажется, будто родители злятся и ссорятся. Хотя взрослые могут просто горячо обсуждать какую-то тему, по поводу которой у них очень разные мнения.

Но ребенок уж такое существо, что ему кажется, что он всему причина, что все происходит из-за него. Хотя почти всегда это не так. Он может быть поводом, но причина, чаще всего, в отношениях взрослых. К тому же, в родительских спорах дети иногда стараются понять, кто слабее, чтобы встать на его сторону и спасти: ребенок же не может лишиться любимого родителя. Но взрослые на то и взрослые, чтобы «мочь» самим. Их задача — спасти себя или отстоять, если требуется.

Детям всегда приятнее, когда родители не в злости, а в радости или удовольствии. Ведь родительская злость неизвестно чем может обернуться для ребенка. Чаще всего от нее бывает всем страшно. Но иногда без споров и ссор не обойтись. Тебе остается только верить, что твои родители справятся с прояснением своих различий и смогут договориться.

Если родители ссорятся или даже разводятся, точно знай — не ты тому причина. Даже если они обсуждают тебя в своих ссорах, причина не в тебе, а в их отношениях, которые они не могут разрешить.

В родительских конфликтах тебе лучше не вставать ни на чью сторону, к тому же, ты многого не знаешь. Лучше всего позаботиться о себе, и в случае, если тебе страшно, просто сказать им: «Остановитесь, я — ваш ребенок, и мне страшно».

Не стоит поддаваться на провокации и отвечать на вопросы типа: «Кого ты больше любишь, маму или папу? С кем ты хочешь жить?» Некоторые родители не понимают, что ты не можешь выбрать между двумя любимыми тобой людьми. Не понимают, что они нужны тебе оба. Не осознают, что задавать такие вопросы маленькому ребенку — противозаконно.

Если один из родителей уходит из семьи, знай: он уходит не от тебя, а от своего партнера, с которым у них не получилось сохранить отношения. Мужчины и женщины могут перестать любить друг друга, потому что они не родственники. А родители своих детей любить не перестают, даже если не очень умеют.

Развод — это стресс и для тебя, и для твоих взрослых. Это перемены. Все перестает быть, как раньше. Ваша семья становится другой, нежели была. Поначалу это может быть сложно. Твоя мама может много злиться, обижаться или плакать. Не пугайся, это у нее пройдет. Ей просто надо пережить расставание со старым и принять новую жизнь.

Будет неплохо, если и ты найдешь, с кем об этом поговорить или даже поплакать. Как ни грустно, твоя жизнь тоже очень меняется от родительского развода. Ты можешь злиться на своих взрослых, ведь они, не справившись со своими отношениями, изменили твою жизнь. Но не стоит тебе искать виноватого. Они оба сделали это. И, скорее всего, сделали это потому, что иначе уже не могли.

Ты можешь плакать о прошлом. Прежняя ваша жизнь, в которой вы были все вместе, закончилась. Но знай, что развод — это не катастрофа, новое может быть тоже совсем неплохим. Ведь если твои родители найдут себе более подходящую пару и будут счастливее, то это отразится и на тебе. Два более счастливых дома лучше, чем один несчастный.

Не стоит думать, что ты можешь что-то сделать, чтобы снова помирить их. Я знаю, что ты бы очень хотел вернуть все назад. Но поверь: только они сами, если очень захотят и смогут, сделают шаги друг навстречу другу. Никто им не помощник, только они сами. Тебе лучше заняться своей жизнью и доверить это им»¹.

¹ И.Млодик. Как строить мосты, а не стены: книга для детей неидеальных родителей. Феникс, 2014.