

Беседа с ребенком о разводе

Развод или расставание родителей всегда затрагивает ребенка, даже если он проходит внешне спокойно. Мир, который ребенок воспринимал целостным, – начинает рушиться, вызывая тревогу неопределенности.

Совет: При разводе родителей, рекомендуйте маме не осквернять отца в глазах ребенка. Дошкольнику важно быть продолжением хорошего человека, а не подонка.



Объясните, что в семье произошли изменения. Расскажите детям, как будет организована теперь ваша жизнь – предварительно договоритесь между всеми членами семьи. Детям нужно сориентироваться в происходящих изменениях. Объясните, что вы больше не будете жить все вместе. На вопрос: «Почему?» – расскажите, что так иногда бывает, мама с папой сначала живут вместе, а потом в какой-то момент расстанутся. Можете сказать, что вместе стало трудно, и вы решили, что будет лучше разъехаться по разным домикам. Несмотря на это, он по-прежнему останется вашим общим ребенком, о котором вы будете заботиться. С одной стороны, это подтвердит неизменность места ребенка, с другой – поможет осознать, что отношение к другому человеку может меняться со временем.

Расскажите, где и как вы будете жить с ребенком. Как будут устроены встречи со вторым родителем и его родственниками. Будут ли выделены для этого специальные дни. Подчеркните, что останутся неизменными семейные традиции, ритуалы, отношения, времяпрепровождение. Скажите, что продолжите их соблюдать. Например, папа будет ходить с ребенком летом на рыбалку или в кинотеатр по выходным на мультфильмы.

Снимите с ребенка ответственность за развод. Зачастую расставание происходит на фоне высокого напряжения между родителями, конфликтов и взаимных претензий. Ребенок становится «буфером» между ними или средством отпущения. Эта ситуация является крайне тяжелой для ребенка. В силу детской эгоцентричности он может испытывать колоссальное чувство вины и думать, что это все из-за него. Объясните ребенку, что он не виноват, что мама с папой ссорятся, ругаются, потому что не могут понять друг друга.

Помогите справиться со стрессом. Родители, увлеченные разборками, не замечают, что оставляют ребенка совсем одного. В этот период дошкольник может начать болеть, вести себя вызывающе или из активного малыша превратиться в замкнутого. Он будет пытаться привлечь на себя внимание, думая, что способен повлиять на ситуацию, словно от него зависит, будут ли родители вместе. Либо его организм начнет сигнализировать о том, что он нуждается в помощи, чтобы справиться со стрессом. Если вы не в состоянии помочь ребенку, привлечите того, кто сопровождает его в сложившейся ситуации – поинтересуется, что его тревожит, ответит на вопросы. Обратитесь за помощью к детскому психологу.