

Мама и папа расходятся

Развод родителей - серьезная стрессовая ситуация для любого ребенка, даже если он совсем мал. Если родители пришли к такому решению, то важно сделать следующее:



- ❖ Каждому из родителей нужно поговорить с ребенком. Объяснить причины разрыва с учетом его возраста. Заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем.
- ❖ Обсуждайте открыто с ребенком его чувства к ушедшему родителю. Какими бы они ни были - отрицательными или положительными.
- ❖ По возможности не меняйте резко место жительства, детский сад. Для большинства детей сейчас особенно важны прежние эмоциональные связи.
- ❖ Не говорите при ребенке плохо об его отце или матери. Ведь он воспринимает себя частью вас обоих, и если кто-то из вас плохой, то у ребенка развивается заниженная самооценка.
- ❖ Наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми занятиями, общением, поездками... Через какое-то время после развода родителей эмоциональное состояние ребенка постепенно возвращается в норму.
- ❖ Договоритесь между собой о частоте и месте встреч с ребенком. **НО:** слишком частые визиты одного из родителей могут дать ребенку иллюзию, что семья восстановится. Если встречи редкие и холодные, как будто из чувства долга, это вызывает у ребенка чувство вины и отвергнутости.
- ❖ Дайте ребенку понять: он не обязан притворяться, что любит мачеху или отчима. Поначалу будет достаточно соблюдения правил вежливости.
- ❖ Постарайтесь не превратиться в "доброе джинна", исполняющего прихоти ребенка. Нельзя, чтобы ребенок злоупотреблял вашим естественным желанием угодить ему. Договоритесь с ребенком, как вы будете решать денежные вопросы, например выдачу карманных денег, и придерживайтесь установленной договоренности.