

# **Сохраним теплые отношения между родителями после развода**

**(информационная листовка)**

Развод неизбежен!

## **Как остаться родителями для своего ребенка?**

Развод родителей - серьезная стрессовая ситуация для любого ребенка. Даже если он совсем мал. Понятно, что ребенка ранит не только сам факт развода, но и то, как это произойдет.

Если решение родителей окончательное, каждому из них нужно поговорить с ребенком. Объяснить причины разрыва с учетом его возраста. Заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем.

Не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю. Какими бы они ни были - отрицательными или положительными.

Обсудите ситуацию со своими близкими и с родственниками бывшего супруга. Убедите их, что для ребенка очень важна их поддержка и продолжение отношений.

По возможности не меняйте резко место жительства, детский сад, школу. Для большинства детей в этой ситуации особенно важны прежние эмоциональные связи.

Договоритесь с ребенком, что ему лучше отвечать, если кто-то из окружающих задаст вопрос о произошедшем разводе. Объясните, что это бывает в жизни многих людей, и ему нечего стыдиться.

В какой-то мере вы будете делиться с ребенком своими переживаниями. Но не перекладывайте груз своих забот, обид и горестей на сына или дочь, ожидая от них сочувствия и поддержки. Нередко у ребенка и так развивается чувство острой вины - не он ли виноват в расставании родителей. Не усугубляйте это чувство.

Понятно, что в момент развода и какое-то время после него родители сами находятся в тяжелом моральном состоянии. И все же постарайтесь не лелеять постоянно свое горе на глазах у ребенка. Он не должен чувствовать себя в это время ненужным, забытым, одиноким. Но и не начинайте чрезмерно опекавать его во всем, создавая между вами болезненную зависимость.

Постарайтесь сохранить или восстановить способность договариваться между собой, пускай и не по всем вопросам. Это важно для самооценки и чувства самоуважения ребенка.

Если возможно, установите нормальное взаимодействие с новым спутником вашего бывшего супруга. Ребенку это даст пример конструктивного решения жизненных проблем.

Никогда при ребенке не говорите плохо об его отце или матери. Ведь ребенок воспринимает себя частью вас обоих. Значит, если вы плохо говорите о бывшем супруге, это наносит удар и по нему самому.

Наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми занятиями, общением, поездками... Через какое-то время после развода родителей эмоциональное состояние ребенка постепенно возвращается в норму.

Когда оба родителя продолжают участвовать в воспитании, им придется договориться о частоте и месте встреч с ребенком. Слишком частые визиты одного из родителей могут дать ребенку иллюзию, что семья восстановится, и дополнительные переживания, так как этого не произойдет. Если встречи редкие и холодные, как будто из чувства долга, это вызывает у ребенка чувство вины и отвергнутости.

### **Если вы не живете с ребенком**

Чувство вины не должно окрашивать все ваше общение с ребенком. Постарайтесь придать вашим встречам с ребенком максимальную организованность (приходить за ним и отводить обратно в одно и то же время, не пропускать назначенные дни). Для ребенка очень важна предсказуемость ваших встреч.

Если ребенок бывает у вас дома, ему нужно придерживаться правил и порядков, установленных в вашей новой семье. У него могут быть и некоторые обязанности по дому, если он остается на несколько дней. Это придаст вашим отношениям чувство стабильности и прочности, что так необходимо ребенку в такой ситуации.

Не превращайтесь в "добротного джинна", исполняющего прихоти сына или дочки по первому требованию. Нельзя, чтобы ребенок злоупотреблял вашим естественным желанием угодить ему. Привычка манипулировать другими людьми сослужит плохую службу вашим с ним отношениям и отразится на дальнейшей жизни ребенка. Ситуация может просто выйти из-под контроля. Договоритесь с ребенком, как вы будете решать денежные вопросы, например выдачу карманных денег, и придерживайтесь установленной договоренности.

Обратите внимание на стиль ваших взаимоотношений с новой(ым) супругой(ом): вы обязательно должны соблюдать корректность в присутствии ребенка. Он может ответить на какое-то замечание вашей новой жены (нового мужа): "А вы не моя мама (не мой папа), не указывайте мне!" В таком случае вам обоим стоит подчеркивать в разговоре: "У нас принято..." "В нашей семье мы...".

Не забывайте: ваши воспитательные задачи не слишком-то изменились, хотя вы и не живете теперь вместе с ребенком. Направьте ваши усилия не только на то, чтобы восполнить ребенку дефицит внимания. В ваших силах придать ему уверенность, поднять самооужание. Дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на ваш совет и поддержку.

### **Если вы вступили в новый брак:**

В поведении вашего ребенка вновь могут появиться тревожные симптомы. Даже если вам казалось, что к этому моменту острота переживаний уже сгладилась. Постарайтесь понять чувства ребенка. Ведь теперь окончательно уходит надежда, что мама и папа еще будут вместе. Мало того, что он неизбежно теряет часть вашего внимания, - вместе с вашим новым партнером могут появиться и непрошенные "братишки" или "сестрички". Все эти резкие перемены вызывают у него естественные чувства негодования и ревности.

Дайте ребенку понять: он не обязан притворяться, что любит мачеху или отчима. Будет достаточно на первых порах уважения и соблюдения правил вежливости - того же, что и в отношениях с другими взрослыми. Также постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал разочарования или потрясения, если новый родитель не выказывает ему горячей любви.

Поддерживайте в семье атмосферу стабильности, привычный распорядок. У каждого в семье должны быть свои обязанности.

Создайте благоприятную обстановку для встреч ребенка с его родителем - вашим бывшим супругом.

Если вы – отчим или мачеха

Новому партнеру разведенного родителя стоит придерживаться определенной линии поведения:

Не форсируйте события, не ждите от ребенка проявлений горячей любви в ответ на ваши добрые чувства. Постепенно сближайтесь с ним в общих делах и занятиях. Понимайте глубину переживаний ребенка; ведь для него принять нового родителя - значит предать того, с кем он расстался, даже если это было давно. При этом помните, что он может и захотеть испытать на прочность ваши отношения с его мамой или папой.

Не принимайте на свой счет настороженность или враждебность ребенка. Если такие чувства возникают, то они адресованы не лично вам, а относились бы к любому на вашем месте. Постарайтесь доказать, что роль на этом месте оказались именно вы, то это не худший вариант.

Не ставьте себе задачу стать родным отцом или матерью. Зато вам вполне по силам стать для пасынка или падчерицы наставником, ненавязчивым воспитателем, родителем в психологическом, а не биологическом смысле слова.

Стоит быть осторожным в вопросах поддержания дисциплины. Конечно, речь не идет о вседозволенности с вашей стороны. Не допускайте попустительства к неприемлемому поведению ребенка. Но не берите этот вопрос полностью в свои руки. Требование дисциплины от ребенка - обязанность его кровного родителя. Может получиться, что ситуация начнет выходить из-под контроля. Например, если ваш супруг считает себя виноватым перед ребенком из-за своего нового брака и всячески балует его. А ваши требования считает слишком суровыми. Попробуйте убедить его обратиться к семейному консультанту или к специальной литературе. Будьте требовательны, но справедливы. Когда надо - строги, но не жестоки.

Постарайтесь выработать у себя в семье свод определенных правил и законов поведения. Спорные вопросы решайте на семейных советах. Если нужно, запишите эти правила и поместите на видное место. Когда нужно что-то потребовать от ребенка или довести до его сведения, скажите сначала: "Мы с твоим папой (мамой) решили, что...". Установка правил взаимодействия в семье - обязанность обоих родителей.

Не стройте иллюзий насчет того, что у ребенка по отношению к вам немедленно появится сильная привязанность. Такое случается очень редко. Обычно требуется немалое время, чтобы наладить отношения. Будьте терпеливы и терпимы. Ведь на вашей стороне преимущество жизненного опыта.