

# Как правильно рассказать ребенку о разводе — советы психолога

Мама и папа решили развестись... Если до этого в семье все было благополучно и оба родителя принимали участие в воспитании ребенка, то новость о разводе станет для него не просто ударом, но и может нанести серьезную психологическую травму. Чтобы этого избежать, родители должны правильно объяснить ребенку, почему они больше не будут жить вместе, и поддержать его в этой ситуации. Как это сделать, расскажет Я – родитель.

Ребенку стоит сообщать о разрыве родителей только тогда, когда принято окончательное решение о разводе (подано заявление), а не после эмоциональной ссоры. Если развод – это не намерение и не размышление, а уже неизбежность, ребенку сообщить об этом нужно обязательно, но постараться не вдаваться в детали, то есть дать столько информации, сколько будет необходимо и достаточно. Чем старше ребенок, тем больше объяснений и обсуждений потребуется.

Дети до трех лет, в первую очередь, обращают внимание на эмоции и интонации, слова же для него пока на втором плане, поэтому родителям нужно будет приложить максимум усилий, чтобы стабилизировать свое внутреннее состояние, иначе тревожность будет передаваться ребенку.

После трех лет ребенок уже нуждается в объяснениях. С трех до шести (в дошкольном возрасте) ребенок склонен принимать причину развода родителей на свой счет. Очень важно в этой ситуации объяснить ребенку, что отношения изменились только между мамой и папой, но они все так же любят его и он не виноват в разрыве.

Говорить с ребенком желательно сразу обоим родителям. И лучше, чтобы позиция мамы и папы была согласованная. Пусть между вами уже больше нет супружеской привязанности, вы все равно остаетесь семьей, так как навсегда связаны общими детьми. Дружественная и уважительная атмосфера – необходимый фундамент для спокойствия вашего ребенка и конструктивного «переваривания» этой новости.

Самая важная подготовка – это подготовка к разговору самого себя и партнера. Ребенок считывает состояние родителя прежде всего на телесном и эмоциональном уровнях. Таким образом, если вы, идя на разговор, будете переживать о том, как ребенок воспримет известие, будете нервничать, теревить что-нибудь в руках, ваш голос будет дрожать, то сложные переживания ребенка усилятся.

Не нужно долго говорить о самом разрыве. Постарайтесь сосредоточиться на той информации, которая успокоит ребенка: «Папа уходит, но ты будешь его видеть почти так же часто, как и раньше», «Папа уезжает, но он каждый день будет звонить тебе, и долго с тобой разговаривать».

Подумайте, что вы можете предложить ребенку в новых условиях, старайтесь быть правдивыми и говорить о тех обязательствах, в выполнении которых вы уверены.

Есть **правила**, которые обязательно надо выполнять, рассказывая ребенку про развод. И вот некоторые из них.

- Во-первых, развод в семье - это взаимное, добровольное решение обоих родителей, никто никого не заставляет.
- Во-вторых, нужно объяснить ребенку, что решение о разводе окончательное, и никто и ничто не способно его поменять.
- Также следует объяснить ребенку, что он абсолютно не виноват в том, что родители расходятся, и никакие его действия не смогут повлиять на их решение. Часто дети думают, что именно они стали причиной того, что мама больше не живет с папой.

## **Основные ошибки родителей**

### **1. Делать вид, что ничего не происходит, или утаивать проблему.**

Ребенок все равно увидит изменения (в отношениях, эмоциях, привычном режиме). Если родитель будет вести себя как ни в чём не бывало или придумывать небылицы, вроде «папа уехал в долгосрочную командировку», то ребенок может потерять базовое чувство безопасности, доверия к миру и родителям.

### **2. Углубляться в детали или говорить слишком обще/абстрактно.**

Не нужно обсуждать подробности партнерских взаимоотношений и «взрослые» причины, почему вы решили разойтись. Но в то же время стоит избегать размытых фраз, вроде «мы друг другу не подходим». Детям нужны конкретные индикаторы проблемы, которые им понятны. Например, «Ты ведь заметил, что мы очень часто ссоримся с папой».

### **3. Оскорблять партнера, ругаться во время разговора.**

В ситуации развода очень хочется выплеснуть обиду, обвинить во всех грехах вторую половину. Но ответственность за развод лежит на обоих родителях.

Не нужно очернять маму/папу в глазах ребенка и устраивать в его присутствии сцены с выяснением отношений. Ничего, кроме вреда психике ребенка, это не принесет.

Кроме того, может быть и обратный эффект: негативное отношение будет вызывать как раз тот родитель, который критикует и обвиняет своего партнера. Также не нужно сравнивать ребенка с партнером в негативном контексте («ты такой же как твой отец/твоя мать!»), потому что в этой ситуации возникает посыл расщепления личности ребенка на мужскую и женскую составляющую, где одна из них является отрицательной фигурой. В результате теряются навыки соответствующие данной

фигуре: эмпатия, принятие, нежность, если отрицается женская фигура; решительность, прогрессивность, достижения, если отрицается мужская фигура.

#### **4. Обсуждать вопрос развода в присутствии третьих лиц или спонтанно (на эмоциях).**

Разговор должен состояться в комфортной для ребенка атмосфере, с глазу на глаз. Бабушки, дедушки, близкие друзья – не лучшая компания для таких разговоров. Попросите близкий круг проявить тактичность в этой ситуации и не обсуждать с ребенком вопрос развода родителей (и уж тем более до того, как это сделают сами родители).

#### **5. Оставлять ребенка с переживаниями один на один.**

Конечно же, развод родителей – большой стресс для ребенка, поэтому его нельзя на этот период упускать из поля зрения. Нужно стараться проводить с ребенком побольше времени – общаться на различные темы, вместе ходить куда-то. Но делать это ненавязчиво, очень деликатно, скорее наблюдая, а не приставая с расспросами. Если ребенок не задает вопросы, лишний раз тему лучше не поднимать, а подождать, пока он сам станет инициатором беседы. Просто будьте рядом и будьте готовы отвечать на вопросы.

#### **Ну и напоследок...**

Как правило, после развода ребенок остается жить с мамой, при этом очень важно, чтобы он не утратил эмоциональной связи с отцом, тогда он не будет чувствовать себя брошенным и неполноценным. Если отношения между отцом и ребенком и раньше были благополучными, то скорее всего, не придется искать причин для встречи. В случае же, если папа не был близок к ребенку, матери не нужно делать этот разрыв еще больше. Наоборот, нужно попробовать сосредоточиться на том, что же все-таки объединяло ребенка и отца. Какое занятие вызывало обоюдно приятные впечатления? Может, игра в хоккей или коллекционирование монеток с городами? Пусть ребенок и дальше увлекается тем, чем заразил его отец. Другой пример: муж ценил работу больше, чем отношения в семье, что, собственно, и стало причиной разлада. Попробуйте повернуть эту ситуацию так, чтобы она стала полезной для ребенка. Необходимо показать бывшему мужу, что вашему общему ребенку необходимо приобретать такие качества, как работоспособность, целеустремленность, выносливость, и что ваш супруг – лучший тому пример и сможет ему это передать. Пускай отец учит этому ребенка, и тогда они останутся близки.