

## «Как сказать ребенку о разводе? Как правильно себя вести после?»

Мы с мужем прожили в браке 11 лет. Несколько последних лет создавали видимость семьи ради сына. Недавно приняли решение развестись. Ребенку — 7 лет. Как сказать сыну о разводе? Как правильно себя вести после?

Отвечает педагог-психолог Анастасия Жук.

К сожалению, от развода никто не застрахован, а расставание в семье с детьми — особая проблема. Многие супруги пытаются жить вместе ради детей, тратя множество энергии, ресурсов на сохранение умершего брака, думая, что ребенку лучше жить в такой семье. Но если принято решение о невозможности жить вместе и соответственно о разводе, возникает логичные вопросы: «Как детям сообщить о разводе? Как себя вести?»

Первое, что должны запомнить взрослые, — это то, что их связывает уже не брак, а родительские отношения, и это навсегда. И главное, что их связывает — это счастье их общего ребенка. Главная мысль, которую должны донести бывшие супруги до ребенка: «Мы больше не муж и жена, мы больше не живем в одной квартире, но мы навсегда останемся твоими мамой и папой и сильно тебя любим». Повторять это нужно в разных вариантах и бесконечное количество раз. И главное, чтобы эти слова не расходились с действительностью. То есть, общение с «уходящим» родителем, а также его родственниками не должно прекращаться.

Научно доказано, что ребенку лучше жить с одним счастливым родителем, чем в атмосфере бесконечных семейных ссор и конфликтов.

Как бы ни старались бывшие супруги сгладить атмосферу, развод отразится на всех членах семьи. Ребенок будет страдать и переживать в любом случае. Начнет вести себя по-другому: больше или меньше играть, чаще плакать или чаще смеяться, станет более агрессивным или чувствительным к агрессии. Все это — нормальная реакция ребенка, который переживает развод родителей. Будьте терпеливы и дайте ему время. А главное — помогите ему пережить этот период.

Как вести себя родителям?

Выяснять отношения, когда ребенок этого не видит и не слышит.

Отзываться друг о друге спокойно или вообще промолчать.

Доказать ребенку, что причина развода — не в нем. И папа, и мама должны тысячу раз и максимально искренне сказать, что они разводятся не из-за него.

Говорить, только когда уверены в своем решении развестись. То есть, не в запале очередного скандала пугать друг друга разводом, а

озвучить совместно принятое, обдуманное решение. Разговор должен проходить в присутствии обоих родителей, дома, не между делом, не за день, не за неделю или перед фактом стоящего с чемоданом у дверей родителя, а за месяц.

Подготовить ответы на вопросы. Постарайтесь максимально рассказать ребенку о его будущем (с кем он останется жить, где он будет жить, как часто будет видеться с ушедшим родителем и т. д.).

Рассказывать ребенку причину развода не обязательно! Поставьте ребенка перед фактом «Мы больше не муж и жена», а причину развода можно объяснить так же «Мы больше не хотим быть мужем и женой».

Родители не должны скрывать своих переживаний по поводу развода и говорить, что никто из них этого не хотел, что им грустно от этого и т. д. Спрашивайте о переживаниях самого ребенка.

Временно снизить требования к ребенку (домашние дела, школьная успеваемость).

Поговорите с учителями в школе или воспитателями в детском саду.

Не ограничивайте общение с бывшим супругом (ребенок в любой момент должен иметь возможность с ним связаться).

Не избавляйтесь от чувства вины чрезмерным количеством подарков.

По возможности максимально сохраните семейные традиции.

Чего делать не стоит: обвинять одного из супругов в разводе; говорить «мы больше не любим друг друга» (ребенок может подумать, что и его когда-нибудь разлюбят); говорить «так будет лучше» (это не совсем правда, потому что поначалу от развода лучше будет не всем); сразу знакомить с новой спутницей, спутником (лучше это делать через некоторое время на нейтральной территории).