

Развод родителей глазами ребенка: как поговорить с ребенком о разводе учитывая возрастные особенности

Развод — это стрессовая ситуация, угрожающая душевному равновесию одного или обоих партнеров, и особенно детей. Ситуация развода в семье наносит большой вред психическому здоровью ребенка, для которого нет и не может быть развода ни с отцом, ни с матерью. Родители не могут стать для него чужими.

В зависимости от степени зрелости (т.е. от своего возраста) каждый ребенок по-особенному видит и воспринимает развод родителей.

Что чувствует ребенок?

- БОЛЬ
- СТРАХ разлуки, отверженности и предательства
- ПОТЕРЯ ЧАСТИ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ
- АГРЕССИЯ
- ВИНА



Часто родителям кажется, что ребенок «легко» переживает развод. Однако это не так. Внешняя реакция ребенка зачастую отличается от реальной реакции на ситуацию. Дети могут испытывать негативные эмоции к родителю независимо от причин и виновников развода (руководствуются чувствами, а не реальным положением вещей).

Как рассказать ребенку о разводе родителей?

- В разговоре может участвовать один родитель или оба.
- Следует найти момент, когда ничто другое не будет отвлекать ни вас, ни ребенка.
- Составьте в голове хотя бы краткий план разговора.
- Говорите правду. Детям важнее понять не причины развода, а то, как он повлияет на их дальнейшую жизнь.
- В разговоре может участвовать один родитель или оба.
- Следует найти момент, когда ничто другое не будет отвлекать ни вас, ни ребенка.
- Составьте в голове хотя бы краткий план разговора.
- Говорите правду. Детям важнее понять не причины развода, а то, как он повлияет на их дальнейшую жизнь.



Что говорить ребенку?

- Избегайте местоимения «мы».
- Объясните, что решение о разводе было принято для того, чтобы всем членам семьи стало хорошо.
- Обязательно акцентируйте внимание ребенка на том, что вы разводитесь только между собой, но для него навсегда останетесь его семьей.
- Четко объясните ребенку, что именно поменяется в его жизни.

Как поговорить о разводе с ребенком?

До трёх лет

Малышу достаточно сказать, что родители больше не живут вместе в одном доме. Не стоит вдаваться в подробности: он их всё равно не поймёт.

От трёх до шести лет

В этом возрасте можно и нужно говорить о чувствах: «Мы больше не любим друг друга, нам трудно уживаться вместе. Такое бывает. Мы больше не муж и жена, но мы остаемся твоими родителями. Бывает, что проходит любовь между женщиной и мужчиной, но любовь к ребенку не проходит никогда».



Школьный возраст

Требуется более взрослое объяснение: «Да, у нас было много приятного и хорошего, но теперь мы будем жить отдельно, поскольку каждый человек хочет быть счастливым в личных отношениях, в гармонии с собой, это залог счастья. Мы сохраняем отношения, но не как мужчина и женщина. Мы твои папа и мама навсегда, и это не изменится».

Чем старше ребёнок, тем больше подробностей ему можно рассказать.

Основные ошибки родителей

- Делать вид, что ничего не происходит, или утаивать проблему;
- Углубляться в детали или говорить слишком обще/абстрактно;
- Оскорблять партнера, ругаться во время разговора;
- Оставляя ребенка с переживаниями один на один;
- Обсуждать вопрос развода в присутствии третьих лиц или спонтанно (на эмоциях).

Если вам нужна помощь. Вы или ребенок тяжело переживаете развод, мы всегда готовы Вам помочь. Записаться на консультацию можно по телефону 8416 2 226 247.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*