Дети и развод родителей

Рекомендации родителям «Как сказать об этом ребенку»

1. О разводе детям желательно сообщать обоим родителям вместе. Это поможет сохранить у детей чувство доверия к родителям, когда супружеские отношения окончательно разрушатся.
2. Не подрывайте репутацию своего бывшего супруга. Дети не должны выслушивать пренебрежительные слова о человеке, которого они продолжают любить.
3. Будьте готовы сказать детям, какой теперь будет их повседневная жизнь, даже если это придется повторить не один раз.
4. Дети должны проводить достаточное количество времени с обоими родителями. После развода родителям желательно сотрудничать по вопросам воспитания детей.
5. Сообщая о разводе, приводите детям доводы, которые им понятны и доступны.
6. Если поводом для развода послужило асоциальное поведение/алкоголизм, пристрастие к азартным играм и тд./ одного из супругов, не следует замалчивать это, но также не стоит представлять своего супруга чудовищем. Это вызовет у детей еще большую тревогу и, возможно, обратную вспышку. Например, можно сказать так: «Да, проблема алкоголизма твоей мамы повлияла на мое решение развестись. Но главное не это, просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе»
7. Если вы расстаетесь, но ещё не разводитесь, то постарайтесь дать детям как можно больше информации о том, как надолго вы собираетесь расстаться.
8. Детям следует напоминать, что не они причина развода. По возможности говорите детям сопереживающие слова.
9. Пока окончательное решение развестись не принято, не сообщайте об этом детям.
10. Никогда не ставьте детей в такое положение, которое вынуждало бы их сохранять вам верность и помогать вам, а другого родителя предавать.
11. Стараться поддерживать в доме теплую атмосферу и выполнять с супругом свои родительские обязанности.
12. Отрепетируйте с супругом то, как вы будете сообщать детям о разводе.

Рекомендации для родителей: «Прощание с ребенком после встречи с ним»

1. Постарайтесь поселиться поближе к детям, чтобы быть максимально доступным для них.
2. Чтобы привыкнуть к свиданиям с детьми, требуется длительное время. Не подгоняйте себя.
3. Не притворяйтесь, что чувствуете себя великолепно, когда на самом деле у вас ужасное настроение. Дети чувствуют, каково вам и в

результате могут решить, что им то же не следует выглядеть грустными.
4. Приучайте детей к тому, что бывают смешанные чувства.
5. Не запрещайте детям при расставании проявлять свои чувства и эмоции, лучше просто напомните о радостной встрече, которая их ожидает.
6. Критика в адрес бывшего супруга только усилит напряжение.
7. Поставьте детей в известность о том, что иногда вы не сможете с ними встречаться и, по возможности, обсудите с ними эту ситуацию.
8. Не хвалите детей за то, что они не выказывают никакого расстройства и скрывают свои истинные чувства.
9. Будьте внимательны к эмоциональному состоянию ребенка.

Рекомендации родителям: «Когда один из родителей покидает семью»

1. Длительное расставание родителей и детей приводит к эмоциональному отдалению.
2. Помните о том, что ваш оставшийся гнев на бывшего супруга может послужить препятствием для его встреч с детьми.
3. Если одного из родителей жизнь детей больше не интересует, не стоит его защищать, лучше признать правду.
4. Желательно, чтобы отношения детей с бабушкой и дедушкой в результате развода не пострадали.
5. Если ваш ребенок идеализирует отсутствующего родителя, пусть это вас не пугает, так как рано или поздно у него развеются иллюзии.
6. Детям нужно слышать три вещи: сопереживание по поводу их чувств, правдивое выражение вашего мнения и слова поддержки.
7. Злобные комментарии в адрес одного из супруга могут вызвать у детей встречную вспышку эмоций.
8. Если получилось так, что вы стали отсутствующим родителем, который не имеет возможности быть рядом, пересмотрите свои причины такого «отсутствия». Делайте все возможное, чтобы встречаться как можно чаще, посылайте им открытки, звоните по телефону, показывайте как вам дороги дети.

Рекомендации родителям: «Как познакомить ребенка с вашим новым партнером»

1. Вы можете представить детям своего нового партнера, если уверены, что у вас с ним сложились серьезные продолжительные отношения.
2. Постарайтесь понять, что побуждает вас к тому, чтобы познакомить детей со своим новым другом. Лучше не знакомить детей с тем, кто, возможно, не станет и вашим супругом.
3. За несколько недель до знакомства вы можете оповестить детей о

своих планах. Это даст вам время понять их интересы и чувства.

4. Если ребенок спрашивает о ваших планах по поводу брака с этим человеком, то скажите ему правду.
5. Будет правильно, если вы расскажите ребенку о том, как вам хорошо вместе с новым любимым человеком. Этим вы подтвердите то факт, что старый брак себя исчерпал.
6. Не внушайте детям, что они по отношению к новому человеку должны чувствовать то же самое, что и вы. Лучше подождите, пока дети спонтанно не выразят свои чувства.
7. Помните, главное – это ваши дети. Проводите с ними время отдельно. Если вы вступили в новый брак, то детям придется приспосабливаться к новой ситуации, хотя полезно иногда проводить время только с ними.

Рекомендации родителям: «Чувства ребенка к отчиму / мачехе/»

1. Уделяйте время каждому ребенку отдельно. Помогите им отсортировать положительные и отрицательные эмоции и чувства по отношению к отчиму / мачехе/. Проявляя терпение и терпимость вы сможете раскрыть подлинные чувства детей.
2. Чем младше ребенок, тем вероятнее, что он привыкнет к отчиму/ мачехе/.
3. В семье с неродным родителем следить за дисциплиной должен родной родитель/ особенно, если дело касается наказания/
4. Скрытая злоба проявляется как боль или печаль. Чтобы добраться до глубинных чувств детей, от родителей требуется сопереживающий отклик.
5. Учите детей, как распознавать смешанные чувства, возможно, многие не знают, что одновременно могут возникать противоположные чувства и что это нормально.
6. Не пренебрегайте мнением ребенка.
7. Если новый супруг не причиняет вашему ребенку / детям/ вреда, то не стоит критиковать его в присутствии ребенка.
8. Не угрожайте детям, что вы отвергнете и покинете их.
9. Если новый супруг не совсем/не сразу/ нравиться вашим детям, не стоит убеждать их, что в этом случае, вы просто будете проводить большее время с ними. Желательно не давать слишком большую власть детям над ходом событий. Необходимо сделать все возможное, чтобы они научились ладить с вашим новым супругом.

Общие рекомендации специалистов:

1. Заверьте ребёнка, что вы его любите, он вам нужен, и вы его не бросите. Делайте это неоднократно.
2. Если вы куда-то уходите, и ребёнок остаётся с кем-то другим, оставьте номер телефона, по которому вас можно найти, чтобы ребёнок мог туда

позвонить.

3. Поставьте своего ребёнка в известность о разводе до того как это произойдёт.
4. Понятно и доходчиво, соответственно возрасту объясните детям причины развода.
5. Убедитесь в том, что ваш ребёнок понимает то, что вы ему объясняете.
6. Ставя ребёнка в известность о разводе, объясните, заверьте его, что он тут совершенно ни при чём. Он не мог и не сможет ничего сделать. Развод – это решение, которое принимается взрослыми, а не детьми.
7. Предоставьте ребёнку не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать вопросы, поговорить о своих чувствах.
8. Дайте ребёнку возможность в период развода оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не принуждайте ребёнка выбирать одного из вас.
9. Дайте ребёнку время всё обдумать и «переварить».
10. Признайте право ребёнка питать особые тёплые чувства к вашему бывшему партнёру по браку, даже если они не схожи с вашими.
11. Побуждайте ребёнка выражать свои мысли и чувства. Легче это делать в совместных играх и занятиях.
12. Дайте ребёнку чётко понять и усвоить, что вы всегда останетесь его родителями и будите о нём заботиться. Партнёры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут.
13. Если вы уходите из семьи, то заверьте ребёнка что вы его любите и он всегда останется в вашей жизни. Не давайте обещаний, которые не будут выполняться. Это «разобьёт» ребёнку сердце.
14. Заверяя ребёнка в том, что он вам дорог и вы его не покинете, дайте ему понять, что вы не позволите ему распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Должна быть последовательная, рациональная дисциплина.
15. Если родитель не хочет поддерживать отношения с ребёнком, он должен объяснить что причина этого кроется не в ребёнке.
16. После развода важно предоставить детям время быть детьми и не взваливать на них огромную ношу различных проблем.
17. Выделите время специально для себя и своего ребёнка, чтобы просто посидеть с ним, поговорить, а главное, чтобы укрепить в нём чувство уверенности и собственного достоинства.
18. Постарайтесь обеспечить ребёнку спокойный, размеренный и предсказуемый, домашний режим. Постарайтесь вносить в привычную жизнь ребёнка как можно меньше изменений.
19. О встрече с родителем, который теперь живёт отдельно, лучше предупреждать ребёнка за несколько дней./ Лучше если это будет определённый распорядок/
20. Будьте внимательны к своему эмоциональному состоянию и эмоциональному состоянию своего ребёнка.