КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ?
(памятка для родителей)

1. Как бы вы не были огорчены, какие бы чувства не испытывали, ребёнок не должен почувствовать себя эмоционально заброшенным, ибо таким образом он теряет обоих родителей сразу! Если вы чувствуете, что не в состоянии справляться со своими эмоциями и не можете уделять ребёнку должного внимания, что ваш ребёнок страдает не только от развода родителей, но и от вашей безучастности, что ему «не к кому приткнуться», срочно обращайтесь к психологу.

2. Объяснитесь с ребёнком. На доступном ему языке вы должны сообщить ему о предстоящих переменах в его жизни, при этом важно учитывать возраст ребёнка и возможные переживания. Лучше, если в разговоре будут участвовать оба родителя.

3. Можно поговорить с теми разведёнными родителями, у которых уже имеется такой опыт. Напишите себе на бумаге ключевые фразы, которые вы скажете ребёнку. Это не должно выглядеть оправданием в глазах ребёнка, просьбой о помощи или совете. Как родитель, вы должны быть готовы сами предоставить ему защиту и поддержку в случае, если ребёнок не способен совладать со своими чувствами.

4. Не делайте из ребёнка личного психотерапевта. Женщина, потерявшая эмоциональную поддержку от супруга, имеет соблазн делиться с ребёнком своими переживаниями, которые ребёнок не в состоянии понять в силу своего возраста или в силу поглощённости собственными переживаниями. Это не означает, что мать не может поделиться с ребёнком своими чувствами, но она не имеет права перекладывать их на ребёнка и просить его советов.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ?
(памятка для родителей)

1. Как бы вы не были огорчены, какие бы чувства не испытывали, ребёнок не должен почувствовать себя эмоционально заброшенным, ибо таким образом он теряет обоих родителей сразу! Если вы чувствуете, что не в состоянии справляться со своими эмоциями и не можете уделять ребёнку должного внимания, что ваш ребёнок страдает не только от развода родителей, но и от вашей безучастности, что ему «не к кому приткнуться», срочно обращайтесь к психологу.

2. Объяснитесь с ребёнком. На доступном ему языке вы должны сообщить ему о предстоящих переменах в его жизни, при этом важно учитывать возраст ребёнка и возможные переживания. Лучше, если в разговоре будут участвовать оба родителя.

3. Можно поговорить с теми разведёнными родителями, у которых уже имеется такой опыт. Напишите себе на бумаге ключевые фразы, которые вы скажете ребёнку. Это не должно выглядеть оправданием в глазах ребёнка, просьбой о помощи или совете. Как родитель, вы должны быть готовы сами предоставить ему защиту и поддержку в случае, если ребёнок не способен совладать со своими чувствами.

4. Не делайте из ребёнка личного психотерапевта. Женщина, потерявшая эмоциональную поддержку от супруга, имеет соблазн делиться с ребёнком своими переживаниями, которые ребёнок не в состоянии понять в силу своего возраста или в силу поглощённости собственными переживаниями. Это не означает, что мать не может поделиться с ребёнком своими чувствами, но она не имеет права перекладывать их на ребёнка и просить его советов.

5. Можно и желательно в спокойном состоянии обсудить, как будет протекать ваша с ребёнком дальнейшая жизнь, и нынешние чувства ребёнка к родителям.

6. Избегайте приклеивания ярлыков и оскорблений в адрес другого родителя. Важно уверить ребёнка, что он сможет всегда с ним встретиться при обоюдном желании, за исключением тех случаев, когда подобное общение пойдёт ему во вред.

7. Через какое-то время после развода, когда ребёнок сумел принять неизбежное и нашел способности контролировать свои переживания, самое время поговорить с ним об изменившейся ситуации в семье и перераспределении домашних обязанностей.

8. Избегайте резкого тона в разговоре с ребёнком, будьте спокойны и уверенны. Поддерживайте в ребёнке понимание того, что в произошедшем нет его вины. Внимательно относитесь к чувствам и переживаниям ребёнка, ему необходимо сейчас подтверждение того, что его любят, ведь развод поколебал эту уверенность.

9. Оптимизируйте контакты с родственниками и друзьями, их помощь и поддержка сейчас необходимы, чтобы облегчить для ребёнка последствия развода.

Для получения индивидуальной квалифицированной помощи
по преодолению последствий развода
целесообразно обращаться
в Центр психолого-медико-социального сопровождения
детей и подростков,
записавшись на консультацию по телефону – 92-68-09

5. Можно и желательно в спокойном состоянии обсудить, как будет протекать ваша с ребёнком дальнейшая жизнь, и нынешние чувства ребёнка к родителям.

6. Избегайте приклеивания ярлыков и оскорблений в адрес другого родителя. Важно уверить ребёнка, что он сможет всегда с ним встретиться при обоюдном желании, за исключением тех случаев, когда подобное общение пойдёт ему во вред.

7. Через какое-то время после развода, когда ребёнок сумел принять неизбежное и нашел способности контролировать свои переживания, самое время поговорить с ним об изменившейся ситуации в семье и перераспределении домашних обязанностей.

8. Избегайте резкого тона в разговоре с ребёнком, будьте спокойны и уверенны. Поддерживайте в ребёнке понимание того, что в произошедшем нет его вины. Внимательно относитесь к чувствам и переживаниям ребёнка, ему необходимо сейчас подтверждение того, что его любят, ведь развод поколебал эту уверенность.

9. Оптимизируйте контакты с родственниками и друзьями, их помощь и поддержка сейчас необходимы, чтобы облегчить для ребёнка последствия развода.

Для получения индивидуальной квалифицированной помощи
по преодолению последствий развода
целесообразно обращаться
в Центр психолого-медико-социального сопровождения
детей и подростков,
записавшись на консультацию по телефону – 92-68-09