

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА В СИТУАЦИИ РАЗВОДА

Возраст с 11 до 16 лет сложный, зачастую переходный период, ребенок вступает в фазу борьбы за свою независимость, и подростков могут появиться негативные эмоции к отцу, и критические нотки по отношению к матери (не так себя вела, не следила за собой – вот отец и ушел).

Подросток в этот период может стать упрямым, неуступчивым и даже подозрительным: в каждом человеке он видит потенциального предателя.

В ЭТОТ ПЕРИОД НЕОБХОДИМО:

- Поддерживать эмоциональную связь, разговаривать, с подростком
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть совместные занятия, объятия, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).
- Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.);
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой.
- Помнить, что физическое и психологическое благополучие подростка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу - в зависимости от ситуации)

ВАМ, КАК ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ВАЖНО ОСОЗНОВАТЬ:

Что бы не происходило между взрослыми, подросток имеет право об этом знать.

После того, как ребенок узнал о разводе, приготовьтесь выдержать его гнев, раздражение, грусть.

Даже если вы перестали быть мужем и женой, вы не перестаете быть родителем для своего сына/дочери. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** скажите и при случае не просто говорите, но и показывайте делами, что развод не означает, что кто-то из родителей стал его меньше любить.

Постарайтесь не обвинять второго родителя при подростке, в том, что он его бросил, и ему больше не нужен.

Постарайтесь подчеркнуть, что все что случилось – случилось между взрослыми людьми и решение приняли взрослые.

Если развод произошел, потому что в жизни одного из родителей появился другой человек, не применяйте такого слова «променял», например, «отец променял нас с тобой на эту «женщину».

Нужно признать, что после развода жизнь и родителей, и ребенка поменяется.

Адекватно принимайте ситуацию, если ребенок при вас и откровенно тоскует по второму родителю.

Не забывайте, что во многом душевное состояние вашего ребенка зависит от вашего настроения и настроения бывшего партнера/партнерши.

Постарайтесь, насколько возможно, сохранить окружение и бытовую обстановку в жизни ребенка такими, какими они были до развода.

ТОМУ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ, КТО НЕ БУДЕТ ЖИТЬ С РЕБЕНКОМ, НЕОБХОДИМО:

Сразу определить для себя, какое количество времени он сможет проводить с ребенком.

Не говорите о бывшем партнере плохо, оставаясь с ребенком наедине.

Не перетягивайте ребенка на свою сторону, не задушивайте, не вступайте в конкурс «кто из родителей лучше», в нем проиграют все, а больше всех – ребенок.

Если вы больше не живете с ребенком, то заведите точный график посещений. Важна не столько их частота, сколько регулярность.

Честно поговорите с ребенком, вполне вероятно он может манипулировать вами, жалая вернуть вас в семью.

Сдерживайте обещания данные своему ребенку

Не ожидайте и нежных чувств со стороны ваших новых избранников по отношению к вашим детям.

Не удивляйтесь и своим негативным чувствам по отношению к детям нового партнера.

Избегайте при ребенке сравнений новой и прежней супруги/нового и прежнего супруга.

ВАЖНО!!! Подросток должен быть уверен в том, что его любят. Если мать научится сдерживать свои отрицательные эмоции и будет говорить о бывшем муже уважительно, ее сын с большей долей вероятности вырастет сильным и ответственным человеком. Ситуация может пойти даже ему на пользу: поняв, что он единственный мужчина в доме, мальчик будет стараться помогать матери и возьмет на себя часть мужских обязанностей.

Выросшая без отца девочка рискует построить свою семейную жизнь по маминому образцу. Одной из причин этого является отсутствие в ее жизни примера гармоничных отношений между мужчиной и женщиной. Если мама не скрывает от дочери своей обиды на отца и подробно рассказывает ей о своих претензиях к нему, то велика вероятность того, что в представлении девочки все мужчины будут плохими. От этого появляется страх и недоверие к мужскому полу.

В то же время опыт переживания развода родителей может помочь подростку стать сильнее, осмотрительнее и самостоятельнее. Это возможно только в том случае, если мать не критикует отца, каким бы он ни был, а учит воспринимать ситуацию, адекватно.

Бывшие супруги! Постарайтесь уважительно относиться друг другу, насколько это возможно в данной ситуации. Ради вашего ребенка. Постарайтесь не портить отношения: острый период рано или поздно проходит, а родителями для своего ребенка вы остаетесь на всю жизнь.