

Развод родителей – одно из самых сильных стрессовых событий, которые могут произойти в жизни ребёнка. Сравнима с ним разве что физическая утрата родителя или какое-нибудь направленное разрушительное травматическое воздействие.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДОШКОЛЬНИКА В ПЕРИОД РАЗВОДА:

1. *Не выясняйте отношения при ребёнке.*
2. *Сохраните ритм привычной жизни.* Порядок и режим укрепляют у ребенка чувство безопасности.
3. *Старайтесь уделять ребенку больше времени, чем обычно.* Ребенок должен быть спокоен и четко понимать, когда увидит маму и папу.
4. *Развейте страхи ребенка* о том, что он останется без внимания второго родителя.
5. *Защитите уши и глаза ребенка от вашего негативного отношения к ситуации и к супругу/супруге. Не настраивайте ребенка против него/нее!*
6. *Спокойно отвечайте на вопросы ребенка о ситуации.*
7. Объясните ребенку, что *в этой ситуации НИКТО не виноват.*
8. Если ребенок понимает происходящее, *поговорите с ним о ситуации*, спросите его мнение, кратко объясните свое. У ребенка нужно сохранять и укреплять чувство безопасности.
9. *Обращайте внимание на нестандартное поведение ребенка.* Переживая ситуацию, ребенок может начать себя вести неадекватно: эмоционально, агрессивно или вяло, замкнуто и т.д. Важно, чтобы ребенок мог высказать свои чувства кому-то нейтральному (бабушке и др.). Можно обратиться к психологу!
10. *Позвольте ребенку испытать и выразить свои чувства:* гнев, обиду, разочарование, слезы. Он имеет право на свое мнение!

СОВЕТЫ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Родителю, с которым проживает ребенок:

- Поддерживать ребенка, говорить о любви к нему, независимо от семейной ситуации.
- Не делать ребенка «яблоком раздора», в обмен на встречи с которым можно получить какую-то выгоду.
- Договориться о «зоне ответственности» в жизни ребенка.
- Сохраняйте уважение в разговоре о бывшем супруге.
- Пресекайте попытки ребенка манипулировать вами угрозами, что он уедет жить к другому родителю. Это научит его управлять вами и негативно скажется на моральном развитии.
- Никогда не упрекайте ребенка в ваших проблемах, неустроенности личной жизни, бытовых трудностях.
- Вспоминайте приятные моменты прошлой семейной жизни.
- Доставляйте себе и малышу маленькие радости. Время постепенно залечит душевные раны, и вы обретете спокойствие и счастье.

Родителю, с которым ребенок не проживает, но встречается:

- Поддерживать ребенка, говорить о любви к нему, независимо от семейной ситуации.
- Необходимо планировать встречу с ребенком заранее, проявлять максимальную заинтересованность к его чувствам и делам. Не обманывайте ожидания ребенка!
- Встречи с ребенком должны быть стабильные. Если они очень редкие, то возможно, от них стоит отказаться, чтобы не ранить ребенка?
- Очень важно НЕ БАЛОВАТЬ детей, потакая любым прихотям.
- Если у вас появилась новая семья, то старайтесь не демонстрировать теплые отношения к супруге при ребенке.