

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ

Разговаривайте с ребёнком. Обсуждайте с ним проблемы честно и открыто, на понятном ему языке. Объясните ребёнку, что родители разводятся друг с другом, а не с ним. Что он ни в чём не виноват, а родители по-прежнему останутся для него любящими и близкими людьми.

Поддерживайте ребёнка. Важно постоянно говорить и показывать сыну или дочери, что он любим, важен и значим, что семья не перестала быть семьёй – просто теперь она будет другой. Не «подкупайте» ребёнка, а уделяйте ему время и внимание, любите его.

Слушайте ребёнка. Хорошо, если он может рассказать о своих чувствах и мыслях близким людям: о том, что он скучает, как ему грустно и как было бы хорошо жить опять всем вместе.

Помогите ребёнку принять ситуацию такой, какая она есть, чтобы он перестал обвинять себя или родителей. Очень важно, чтобы ребёнок знал, что мама и папа продолжают любить его. Даже если кто-то из них сейчас не рядом, они всегда останутся для него опорой.

Будьте искренни с ребёнком, но не перекладывайте на него ваш эмоциональный груз, требуя сочувствия и поддержки. Наоборот, продемонстрируйте свою стойкость и оптимизм. Например: «Мне очень жаль, что у нас с папой не получилось жить вместе, но мы любим тебя и постепенно справимся с ситуацией». Не следует возлагать на ребёнка непосильные обязательства. Например, маме не нужно говорить сыну: «Теперь ты – главный мужчина в семье» или «Теперь на твоих плечах вся забота о младшей сестре». Это

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ

Разговаривайте с ребёнком. Обсуждайте с ним проблемы честно и открыто, на понятном ему языке. Объясните ребёнку, что родители разводятся друг с другом, а не с ним. Что он ни в чём не виноват, а родители по-прежнему останутся для него любящими и близкими людьми.

Поддерживайте ребёнка. Важно постоянно говорить и показывать сыну или дочери, что он любим, важен и значим, что семья не перестала быть семьёй – просто теперь она будет другой. Не «подкупайте» ребёнка, а уделяйте ему время и внимание, любите его.

Слушайте ребёнка. Хорошо, если он может рассказать о своих чувствах и мыслях близким людям: о том, что он скучает, как ему грустно и как было бы хорошо жить опять всем вместе.

Помогите ребёнку принять ситуацию такой, какая она есть, чтобы он перестал обвинять себя или родителей. Очень важно, чтобы ребёнок знал, что мама и папа продолжают любить его. Даже если кто-то из них сейчас не рядом, они всегда останутся для него опорой.

Будьте искренни с ребёнком, но не перекладывайте на него ваш эмоциональный груз, требуя сочувствия и поддержки. Наоборот, продемонстрируйте свою стойкость и оптимизм. Например: «Мне очень жаль, что у нас с папой не получилось жить вместе, но мы любим тебя и постепенно справимся с ситуацией». Не следует возлагать на ребёнка непосильные обязательства. Например, маме не нужно говорить сыну: «Теперь ты – главный мужчина в семье» или «Теперь на твоих плечах вся забота о младшей сестре». Это

может спровоцировать психологические отклонения, стать причиной подавленного состояния.

Договоритесь с бывшим мужем (женой) и его(её) родственниками о продолжении их контактов с ребёнком, определите частоту, время и места встреч.

Постарайтесь сохранить с бывшим супругом(ой) конструктивные отношения, чтобы вы всегда могли договориться с ним по вопросам, связанным с воспитанием сына или дочери.

Проводите достаточное время с ребёнком. Ходите с ним в парк, в театр, в гости, поощряйте его встречи со сверстниками, игры с ребятами во дворе, чтобы он находился в привычном кругу общения. Ребёнку необходимы положительные эмоции.

По возможности сделайте так, чтобы в жизни ребёнка было как можно меньше изменений: сохранялась возможность жить в том же доме, учиться в той же школе.

Займитесь самореабилитацией. В самолёте действует правило: в аварийной ситуации сначала нужно надеть кислородную маску на себя, а только потом – на ребёнка. Так и в жизни – хорошо, если родитель умеет позаботиться о себе. Это не эгоизм, находясь в ресурсном состоянии, легче помочь ребёнку пережить развод.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить
в Центре психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)***

может спровоцировать психологические отклонения, стать причиной подавленного состояния.

Договоритесь с бывшим мужем (женой) и его(её) родственниками о продолжении их контактов с ребёнком, определите частоту и время встреч.

Постарайтесь сохранить с бывшим супругом(ой) конструктивные отношения, чтобы вы всегда могли договориться с ним по вопросам, связанным с воспитанием сына или дочери.

Проводите достаточное время с ребёнком. Ходите с ним в парк, в театр, в гости, поощряйте его встречи со сверстниками, игры с ребятами во дворе, чтобы он находился в привычном кругу общения. Ребёнку необходимы положительные эмоции.

По возможности сделайте так, чтобы в жизни ребёнка было как можно меньше изменений: сохранялась возможность жить в том же доме, учиться в той же школе.

Займитесь самореабилитацией. В самолёте действует правило: в аварийной ситуации сначала нужно надеть кислородную маску на себя, а только потом – на ребёнка. Так и в жизни – хорошо, если родитель умеет позаботиться о себе. Это не эгоизм, находясь в ресурсном состоянии, легче помочь ребёнку пережить развод.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить
в Центре психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)***