

Как помочь подростку пережить развод родителей?

Думаете, справится сам, все поймет, не маленький? Увы, так не сработает. Если для нас, взрослых людей, развод с супругом — это минимум стресс, то для подростка - травма. Подростковый возраст сам по себе богат на события, а тут еще и такое... Что можно сделать, чтобы уменьшить переживания ребенка в этот период.

- Будьте морально готовы к разводу сами. Сначала кислородную маску себе, потом - ребенку. Если вы в полном раздраве, то ребенку помочь вряд ли сможете. Сохраняйте спокойствие и чувство собственного достоинства, не опускайтесь до интриг и козней. Кто знает, может эта ситуация - к лучшему?

- Выберите подходящее время для того, чтобы сообщить ребенку о вашем решении разойтись. Очень желательно, чтобы эту новость он услышал от вас обоих, тогда у ребенка остается в сознании целостный образ родительской пары и ответственность за крушение привычного мира ребенка вы разделите поровну.

- Развод для ребенка так же, как и для вас - это утрата. Утрата прежнего образа жизни, стабильности, определенных надежд. И переживается так же, как горевание, проходя стадии от отрицания («Этого не может быть!») к злости («Я ему покажу, как маму обижать!»), торгам («Может все-таки помириться?») и депрессии.

В этот потрачены значительные психические силы, эмоции ослабевают, приходит опустошение и ребенку особенно трудно. Потом, когда приходит осознание, что ситуацию не удастся изменить - наступает принятие. И появляется возможность жить в новых условиях.

- Железное правило, которое надо уяснить каждому из родителей: сколько бы ни было обид и обвинений у вас в адрес друг друга, не выяснять отношения при ребенке. Никогда.

- Причину развода не нужно не озвучивать ребенку во всех подробностях. Достаточно сказать, что ваши отношения зашли в тупик, вам тяжело находиться в роли супругов, нет больше понимания между вами, но вы все равно остаетесь для ребенка любящими родителями.

- Если ребенок в гневе, рвет и мечет - дайте ему возможность выплеснуть эмоции наружу. Фразу «Не говори так о папе» нужно сказать (хотя вам может и не хочется и в душе вы даже рады такой реакции...)... но попозже. Не теряйте контакт с ребенком, деликатно уточняйте, что он имел в виду под тем или иным высказыванием, какие чувства стоят за ним.

- После известия о разводе подростки могут начать проявлять агрессию и склонность к девиантному поведению: воровству, курению, уходам из

дома... Такое поведение является результатом беспомощности, невозможности повлиять на ситуацию, чувства стыда и вины. Встаньте на сторону ребенка, поймите, что ему сейчас нужна помощь, опора в пошатнувшемся мире, а не нотации.

Да, вам тоже тяжело. Нет, он не обязан это понимать. Понимать обязаны вы. Оба. И поддерживать.

- Как бы вы ни относились к своему бывшему супругу, не стоит отзываться о нем негативно при ребенке. Он будет принимать эти слова на свой счет. Ведь половина - от вас, а другая - от супруга.

- Не делайте из ребенка посредника или шпиона («Пойдешь к папе, разузнай, с кем он там живет») в ваших отношениях, свои проблемы решайте между собой самостоятельно.

- Будьте честны с ребенком в своих чувствах. Нет ничего плохого в том, что вы признаетесь ему, что вам больно, вы переживаете, грустите или обижены. Но дайте понять, что вы способны справиться со своими чувствами и пережить ситуацию. Ваша позиция будет примером для ребенка, поселит надежду и уверенность в завтрашнем дне.

- Больше проводите время вместе: гуляйте, смотрите фильмы, ходите в гости, организуйте поездку куда-нибудь, смените обстановку. Вам тоже пойдет на пользу.

Материал подготовлен:

ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Доверие»