

### **Как можно помочь ребенку?**

- Предоставить ребенку возможность общаться с обоими родителями.
- Не принуждайте ребенка выбирать между Вами. Ваши обиды не должны касаться ребенка.
- Признайте за ребенком право любить Вашего бывшего супруга. Чувства ребенка могут не совпадать с Вашими.
- Не устраивайте скандалов и сцен при ребенке. Вы должны оставаться эффективной родительской парой для ребенка.
- Примите Ваше семейное положение. Не скрывайте его от окружающих. Ребенок не должен стыдиться этого.
- Уделяйте ребенку больше внимания: занимайтесь общими делами, вместе гуляйте, играйте, разговаривайте.
- Применяйте «Правило двадцати минут». Каждый вечер уделяйте своему ребенку хотя бы 20 минут. Спросите его о том, как прошел день, чем он занимался, что чувствовал. Он должен знать, что Вы –его поддержка.
- Помните! Когда ребенок вырастет и поймет, что вы преграждали ему общение с другим родителем, ваши отношения могут измениться навсегда!  
Даже не самые лучшие с вашей точки зрения родственники имеют право на общение с ребенком. Вместо долгих сопротивлений, разговаривайте с ребенком, обсуждайте причины странных или неправильных с вашей точки зрения действий и слов. Только опасные для жизни и здоровья ситуации требуют ограждения ребенка от них.



#### **Адрес:**

*Гродненский районный социально-педагогический центр  
230005, г. Гродно,  
ул. Господарчая, 10, каб. 504, 507  
Контактный телефон:*

**8 (0152) 68-14-79, 68-57-74**

Электронный адрес:

[lojkigrodno\\_dsp@mail.ru](mailto:lojkigrodno_dsp@mail.ru)

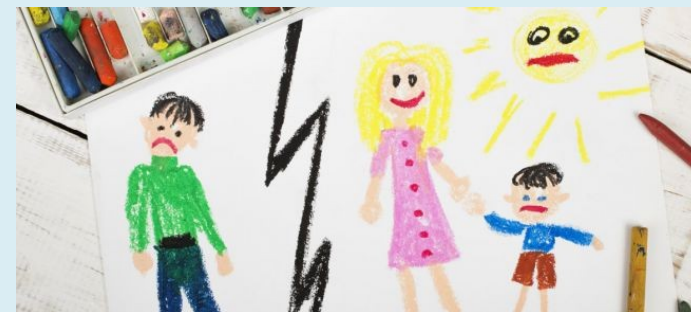
**«Телефон доверия»:**

**68-15-14**

**Онлайн консультирование посредством  
программы Skype  
Логин: [lojkigrodno\\_dsp](#)**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ РАЙОННЫЙ  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ**

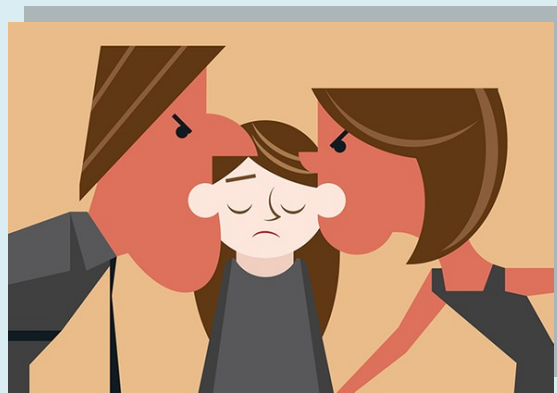


### **Как сказать ребенку о разводе?**

- Не скрывайте ситуацию развода. Отсутствие информации усиливают тревогу ребенка.
- Ребенок должен знать о предстоящем разводе заранее, а не в последний момент.
- Говорить стоит понятным для ребенка языком.
- Сообщать о разводе должны оба родителя, если решение окончательное. Не оставляйте ребенку ложных надежд. Борьба за Ваше примирение может психологически истощить ребенка.
- Спокойно и четко объясните ребенку, что вы оба все равно остаетесь для него родителями и будете продолжать его любить.
- Не стоит ставить перед ребенком вопрос о том, с кем он будет жить вплоть до своего совершеннолетия.
- Дайте возможность вернуться к разговору, когда он сам будет готов.

### **Как дети реагируют на развод?**

- Привычный мир ребенка рушится, земля уходит из-под ног. Вы – опора ребенка. Устройте Вашу жизнь по-новому, убедите ребенка, что Вы по-прежнему вместе и скоро жизнь опять станет спокойной.
- Ребенок может испытывать смешанные чувства: он может думать, что уход родителя положит конец семейным скандалам и, в то же время, желать, чтобы этот родитель остался. Может ненавидеть одного из родителей или обоих, и винить при этом себя.



- Ребенок может бояться, что и второй родитель покинет его.
- Ребенок может чувствовать себя «раздираемым» двумя родителями и может вести себя по-разному: агрессивно, впасть в депрессию, либо пытаться помирить родителей.
- Ребенок не знает, как реагировать, если сверстники или взрослые задают ему вопросы о Вашей семье. Обсудите с ним, что он может отвечать ребятам.

### **Как не стоит говорить?**

- «Все это по вине твоего отца/мамы». Ребенок гораздо лучше справится с ситуацией, если каждый родитель будет поддерживать его.
- «Мы не знаем, когда действительно расстанемся». Пока родители не решились на развод окончательно, не стоит сообщать ребенку.
- «Неужели я настолько ужасен, что со мной невозможно жить?». Не ставьте ребенка в такое положение, которое вынуждало бы его делать трудный выбор.
- «Развод -это самый лучший выход». Это только Ваше мнение, ребенок может думать совершенно иначе. Не стоит быть категоричными в своем мнении. Предоставьте ребенку право на собственные мысли.

### **Как можно сказать?**

- «Мы давно не ладим. Мы много раз пытались сделать наши отношения счастливыми, но не смогли. Мы решили больше не жить вместе и развестись».
- Вполне вероятно, что ребенок выскажет свой протест и захочет узнать подробности. Лучше всего привести доводы, которые ему понятны, чем те, о которых он совсем ничего не знает. «Ты много раз слышал, как мы спорим по вечерам, это изматывает».
- Если Вы расстанетесь, но пока что не разводитесь, то постарайтесь дать ребенку как можно больше информации о том, как надолго Вы собираетесь расстаться. «Некоторое время мы планируем пожить отдельно. Но мы будем встречаться с тобой практически каждый день, и в твоей жизни, в общем, все останется как прежде. Через какое-то время мы решим, как нам лучше жить: отдельно или вместе».
- Ребенку следует напоминать, что не он причина разрыва. Он может чувствовать себя подавленным или виноватым. «Твоя мама и я любим тебя и всегда будем любить. Просто мы не можем быть счастливы друг с другом».

