

## **Как говорить с детьми о разводе:**

### **«Возьмите себе свою ответственность и отдайте ответственность других - другим»**

Если у вас есть с кем-то общие дети, то вы с этим человеком, уже навсегда родственники с другого конца. Независимо от того, нравится вам эта идея или нет, расстались вы с ним или живете вместе, вы связаны как равноправные инициаторы события сами фактом рождения вашего общего ребенка и ваши родственные узы прописаны в его генеалогической карте.

Именно попытки сыграть в «мать-героиню» или единственного образцового родителя, несут большую опасность психике ребёнка, привнося в неё раскол.

В наше мирное время, родительский героизм, навеянный тревогой за своё чадо, не возводит родителей на пьедестал в глазах собственных детей - нет, но передаёт детям состояние войны, фоновой тревоги и неуверенности за своё будущее.

Мать (чаще мать оказывается в этой ситуации, реже отец) может сильно перестараться во взятии полной ответственности за факт развода и ... И надорваться. Или психологически перегрузить ребёнка, насаждая своё одностороннее виденье этой, неприятной для неё ситуации.

Ложь родителя в этом вопросе, равно, как и позиция "я расскажу тебе всё", формируют условия отчуждения или невроза там, где этого можно было бы не только избежать, но и сформировать ситуацию эмпатии, доверия и эмоциональной близости со своим ребёнком.

### **Что делать? Как правильно отвечать ребёнку на вопросы об отсутствующем в его жизни втором родителе.**

1. Отвечайте на вопрос, который задаёт ребёнок, кратко и не торопясь.

Ребенок может, на ваше удивление, быстро удовлетвориться прямым коротким ответом и отправиться играть дальше.

Если ответ покажется ребёнку недостаточным, он задаст второй вопрос и вы сможете на него ответить и одновременно понять, что для его возраста он хочет знать и какой информации для него может быть, пока, достаточно.

Так вы не перегрузите его, неактуальными для него подробностями и избежите собственной неконструктивной попытки отчитаться "обо всём и сразу" – с позиции – "раз уж он, наконец, спросил расскажу-ка я ему "всё", чтоб быстрее закрыть эту тему и никогда уже к ней не возвращаться" – не выйдет.

Вопросы ребёнка зреют по мере его взросления, и он будет к этому возвращаться, но только от вас зависит сблизит вас это с ним или отдалит.

На вопрос ребёнка "где мой папа?" - ребёнку нужен ответ именно про "где?". Ему не нужен, в этот момент, ответ на вопрос "какой мой папа?" или "как он мог...". Будьте внимательны, спрашивая "где папа?", ребёнок может быть совсем не готов переварить вашу информацию, о том "какой мой папа?". Он может и не спросить сегодня, как мама оправдывает или поясняет поступки его папы.

2. Сообщайте ребёнку, по возможности и в первую очередь именно факты из хроники вашего взаимодействия с его отцом(мамой). В духе: учился, женился, катался, расстался, интересуется, шлёт, пишет.

Не ваш оценочный рассказ, нужен ребёнку в первую очередь, а факты. Поверьте, ваш ребёнок, если он уже дорос до этого вопроса, способен сам сложить своё мнение на основе фактов и поделиться своим мнением с вами. Эта ситуация может стать прекрасным поводом для вас с ребёнком, ближе узнать друг друга и почувствовать, что не только вы его, но и он - ваша опора, моральная поддержка и здравая мысль о жизни.

3. Подчеркивайте, отвечая на следующий вопрос "почему" и рассуждая о фактах вашего расставания, что это ваше личное восприятие событий, а он (ваш ребёнок) и его отец могут видеть эти обстоятельства как-то по-своему.

Так вам удастся разделить ответственность за события вашей жизни не только со вторым родителем, но и с ребёнком. Эта позиция даёт детям дополнительную мотивацию к собственной уверенности. Ведь ему, сейчас еще маленькому человеку позволяют, как взрослому, самому порассуждать и сложить своё мнение, а значит, он вправе сам выбирать, как ему относиться к событиям своей жизни. За это он, когда вырастет, ещё не раз скажет вам «спасибо». Скажет «спасибо» за то, что вы не навязываете свои чувства и оценку по поводу важных в его жизни событий. Так он научится уважать, ценить и благодарить: вас, себя и других людей, участвующих в ключевых событиях его жизни.

К тому же, умея отделять поступки, от оценки человека, сделавшего их, вам удастся остаться на линиях уважения и с тем отчуждённым родителем, который по своей собственной, ведомой ему причине, не с вами сейчас.

Это уважение к отсутствующему родителю - основа целостности психики вашего ребёнка. Иначе, если вам не удастся сохранить уважение к вашему партнёру по родительству, не удивляйтесь, тому, что ваш ребёнок «как бы нарочно, чтоб вас достать» демонстрирует вам худшие качества отверженного родителя. Это закон целостности системы: нет ничего, что можно было бы изъять из системы, без ущерба для неё.

Помните, если у вас есть с кем-то общие дети, то вы с этим человеком, уже навсегда родственники с другого конца, независимо расстались вы или живете вместе.

Если вы не прошли урок притяжения с вашим партнером (отцом/матерью ребенка), и вытеснили этого «непонятого» человека с его «странным поведением» из вашей жизни, то вам ваш ребёнок эти уроки вернет, как-бы с подтекстом - "папу ты убрала, а меня мама, ты куда денешь?"

Так что вам всё равно, придётся научиться выстраивать отношения с тем, чего вы думали вам удастся избежать.

4. Спросите ребёнка, как бы он поступил сам, на вашем месте, или как стоит поступать сейчас.

Если у ребенка есть желание: позвонить, написать, увидеться - сделайте это. И примите любой результат. И даже здесь, как-бы вам это не было трудно, разделите ответственность за то, что получится на троих: вы, ребёнок и второй родитель.

Детское желание, ваше наведение линий общения со вторым родителем и его реакция на происходящее – это три разных процесса.

И, ради бога, перестаньте считать себя богом! Не пытайтесь взять ответственность за «все», смешивая все части процесса в один и замыкая их на себе.

Возможно, именно эта стратегия: считать, что вы единственный, кто знает «как все должно быть» – и была причиной вашего разрыва в отношениях.

## **Что делать не надо.**

1. Не надо лгать и обвинять.

«Героическому» родителю, тому, кто самостоятельно воспитывает ребёнка, может искренне

казаться, что он вправе дофантазировать о том, как все было "на самом деле", чтоб сделать, как ему кажется, лучше для ребёнка. Но существует народное высказывание – "старайся как лучше, получается как всегда". Смысл его в том, что то, что есть – человек-улучшатель считает плохим, по причине, как он думает, его «ошибки» и теперь, он старается сделать то, что будет лучше, для этого он руководствуется мыслью «впредь не навредить».

Частица речи "не" – не воспринимается нашим эмоциональным интеллектом. Остаётся в поле нашего внимания из слова "не навредить" – "навредить". Знайте, от вас, думающего мысль "не навредить", идёт фоновая волна опасности. Пространство, начинает пропитываться мыслями про разнообразный вред. Поэтому, вместо желанного «как лучше», получается обыденное и созвучное вашему типичному восприятию действительности – "как всегда".

Если источник ваших действий – страх и недоверие, то и результат будет пропитан этими эмоциями и состояниями. Иначе не бывает, так как наши результаты жизни происходят из наших внутренних мотивов.

Допустите, что ваша версия про «хорошо» для другого, может быть не самым лучшим для него сценарием. Даже если речь идет о вашем собственном ребенке, помните, что он отдельная личность.

Чаще допускайте мысль, о том, что мир мудрее.

В помощь вам будет осознание того факта что, без вашего внимательного контроля, ваш ребенок сформировался природой здоровым младенцем, внутри материнской утробы и та же сила, которая создавала его там, присутствует и теперь в его жизни – она несоизмеримо старше и мудрее любых ваших умозаключений, поэтому стоит разделять ответственность за его благополучие и с ней тоже. Каким бы умным и образцовым человеком вы не были, вы не вправе лишить собственного ребенка контакта с его судьбой.