

Общие психологические рекомендации, которые можно дать любой семье в ситуации развода:

1. Не скрывайте чувства, переживания и расскажите ребенку о разводе доступным ему языком: можно сказать, «Мы давно не ладим. Мы много раз пытались сделать наши отношения счастливыми, но не смогли. Мы решили жить отдельно». «Ты не раз слышал, как мы спорим по вечерам, это утомляет».



2. Предложите ребенку вместе порисовать со смыслом.

— Разделите альбомный лист бумаги пополам. Попросите ребенка на одной половине листа нарисовать дом мамы, а в другой — папы. Затем предложите ему нарисовать самого себя и в том, и в другом пространстве. При этом обязательно в каждой части листа говорить, что, несмотря на расставание, и папа, и мама будут всегда его любить, присутствовать в его жизни и заботиться о нем.

- Нарисуйте с ребенком сердце. Предложите ему выбрать из таблицы эмоции, которые описывают то, что он сейчас чувствует: страх, грусть, обида, злость. Попросите ребенка вписать в сердце (если он уже умеет писать) название эмоций,

которые он сейчас испытывает либо нарисовать их и обсудить с ним. Ответы как он себя чувствует, например:

✓ Вина	Болит сердце
✓ Страх	Слезы
✓ Сожаление	Грусть, жалость
✓ Стыд	Дыхание прерывистое
✓ Злость	Мышцы застыли
✓ Обида	Тяжесть
✓ Облегчение	Как камень

Таким образом, ребенок учится называть и проживать свои эмоции.

3. Договоритесь между собой сохранять старые семейные традиции, например:

- ✓ семейные прогулки по воскресеньям по набережной;
- ✓ кататься на коньках на стадионе,
- ✓ встречи с бабушками и дедушками за пирожками;
- ✓ выезд за город для больших покупок;
- ✓ празднование дня рождения в семейном кругу,
- ✓ вечерний соблюдать ритуал «Что понравилось сегодня?»,
- ✓ украшение новогодней елки.



Если в семье до развода есть животные, к которым ребенок эмоционально привязан, они должны остаться с ребенком. Даже маленький хомячок поможет ребенку этого

возраста преодолеть чувство одиночества, потери.

4. Предоставьте ребенку возможность свободно общаться с обоими родителями.

Это позволит сохранить доверие, эмоциональную привязанность.

5. Признайте за ребенком право любить обоих родителей.

Дайте ему возможность самостоятельно понять свои чувства. Ребенок должен формировать свое мнение о вас, исходя из собственного опыта, а не из ваших слов.

6. После развода не устраивайте скандалов и сцен при ребенке.

Не допускайте в адрес бывшего супруга (супруги) негативных высказываний, ругательств. Старайтесь воздерживаться от фраз типа: «Ты такой (-ая) же, как и твой отец (мать)!» «Так будет лучше для тебя», «Если бы ты вел себя нормально, мы бы не ссорились», «Он больше не твой отец», «Она больше не твоя мать», «Папа (мама) неправ(а) и т.д.



7. Примите Ваше новое семейное положение.

Как бы тяжело не было найдите то, за что вы можете поблагодарить бывшего партнера и поблагодарите (можно мысленно или, написав на бумаге письмо благодарности) и отпустите его с миром.

Предлагаем прием для отпуска прошлого.

«Я делаю своё дело, а ты делаешь своё дело. Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты живёшь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим. Ты — это ты. А я — это я. Если мы случайно встречаем друг друга — это прекрасно. А если нет — так тому и быть».

9. Используйте в общении «Правило двадцати минут». Каждый день или вечер уделяйте своему ребенку хотя бы 20 минут.

10. Составьте собственный перечень реальных ресурсов «Как пережить пред разводную ситуацию или развод». Проставьте галочки возле следующих позиций:

- ✓ друзья;
- ✓ родители, родственники;
- ✓ подписчики, друзья в социальных сетях;
- ✓ государственные/негосударственные центры поддержки и психологической помощи;
- ✓ собственные организаторские способности;
- ✓ умение находить информацию;
- ✓ оптимизм;
- ✓ связь с природой;
- ✓ религия;
- ✓ работа;
- ✓ хобби;
- ✓ желание отдавать, помогать;
- ✓ креативность, талант к чему-нибудь;
- ✓ здоровье.

5-7 галочек — это уже большой ресурс, который позволит отойти от пережитого и заново наладить жизненное равновесие.

11. Можно составить еще один список «Я могу» от 50–100 пунктов, обозначьте, что вы по-прежнему можете делать в новом социальном статусе. Вы можете придумывать до 10 пунктов, последовательно:

- ✓ я могу улыбаться незнакомым людям в ответ на их улыбки;

- ✓ я могу позитивно общаться с коллегами на работе;
- ✓ я составляю документы без ошибок;
- ✓ у меня получается делать вкусные бутерброды с красной рыбой;
- ✓ я вижу красоту заката солнца;
- ✓ я стал бегать по утрам...
- ✓ я свободно общаюсь по телефону, назначаю встречи.
- ✓ кто-то при встрече будет чувствовать ваше присутствие в своей жизни



Не разделяйте свои «могу» на важное и неважное. Засчитываются абсолютно все варианты. Вы удивитесь, сколько всего вы снова можете, насколько вы сильны.

Поверьте, что конец чего-то одного — это всегда начало чего-то нового!

**ПОЛЕЗНЫЕ
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**



www.semya-tsentr.rf

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru

● г. Челябинск, ул. Румянцева, 19-а

☎ 8 (351) 700-17-71, 700-14-42

✉ rostok_shkola@mail.ru



Челябинский областной центр
социальной защиты «Семья»



Ресурсная служба образовательных,
методических услуг и организации
межведомственного взаимодействия

**Есть ли жизнь
после развода?**



(Для тех, кто погружен в проблему)