



«Стоп стресс!»

Чек-лист

«Что делать, если в семье развод?»

1. Убедите ребенка в любви обоих родителей;
2. Будьте искренни с ребенком, но не перекладывайте на него ваш эмоциональный груз, требуя сочувствия и поддержки;
3. Проводите больше времени с ребенком: сходите в театр, в парк, в гости, поощряйте его встречи со сверстниками, игры с ребятами во дворе, чтобы он постоянно находился в привычном кругу общения. Ребёнку необходимо как можно больше положительных эмоций;
4. Найдите новые совместные занятия;
5. Следите за эмоциональным состоянием ребёнка. Даже если ребёнок не говорит о том, что его что-то беспокоит, это совсем не значит, что с ним всё в порядке. Если ребёнок замкнулся в себе, и вы видите, что напряжение накапливается внутри него, то необходимо проконсультироваться у психолога;
6. В разговорах с ребёнком никогда не обвиняйте ни в чём супруга (супругу). Наоборот, всячески содействуйте общению ребёнка с отцом или матерью, если они больше с вами не живут;
7. Будьте готовы к тому, что у детей постоянно будут возникать новые чувства, а значит и новые вопросы. Объяснение не должно ограничиваться одним разговором. Будьте терпеливыми, отвечайте на все вопросы, старайтесь находить лучшие ответы.

Основная задача родителей – помочь прожить травматический опыт с наименьшей негативной нагрузкой на психику ребёнка.

Детям необходимо дать достаточно времени, чтобы они смогли отреагировать на развод, выразить чувства и задать волнующие их вопросы.

