

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС.

Развод родителей всегда является стрессом для ребенка, однако меньшим, чем жизнь среди постоянных конфликтов или скрытой недоброжелательности родителей. Поэтому сохранение семьи «ради ребенка»- большая ошибка. Однако после развода нужно очень грамотно простроить отношения в «тройке» – ребенок - родители.

Ребенок будет бессознательно искать виновника беды - другого родителя или самого себя. Необходимо объяснить, что ни он, ни взрослые не виноваты, категорически не допускать критических замечаний в адрес другого родителя, даже если есть для этого основания.

После развода ребенок почувствует тревогу, небезопасность окружающего мира. Поэтому нужно говорить ему почаще, что его любят, и будут ВСЕГДА любить оба родителя. Ласкать. Сажать на колени. Даже если один из родителей не проявляет внимания к ребенку, создайте легенду, почему это происходит. Когда он вырастет, он все поймет и расставит приоритеты, а сейчас чувство «любимости» - щит, который дает ему чувство безопасности, уверенности в себе.

И еще очень важно взрослому самому пережить момент развода, отпустить от себя боль, смириться с тем, что уже произошло. Если вы «застрянете» в переживаниях - с вами окажется ваш ребенок. Но этого не произойдет, т. к. главное счастье – ваш ребенок – здоров и успешен.

Как родителям выстроить отношения с ребенком после развода.

Существует «миф», что после развода нужно выстраивать с ребенком какие-то особые отношения. Может быть, вследствие этого отношения действительно меняются в худшую сторону. Основные «моторчики» этих изменений - чувство вины перед ребенком за развод и обида на партнера. Работать «моторчики» могут как в комплексе, так и по отдельности.

Чувство вины может приводить к гиперопеке, избеганию необходимых порицаний, стремлению предвосхищать желания ребенка. Обида на партнера может проявляться в открытой или скрытой его критике. Стремлению «перетянуть» ребенка на себя, к примеру, «задариванием» подарками. В этих ситуациях не устаешь восхищаться тем, как ребенок быстро учится извлекать пользу из маминого чувства вины или папиных шоколадок.

И вообще, зачем менять еще и отношения, если у ребенка и так в жизни много что изменилось? Не надо забывать, что всякое новое вызывает тревогу, необходимость менять модели поведения. Отношения должны остаться прежними доброжелательными, требовательными, открытыми, искренними. Ведь ребенок ваш не изменился, а остался настолько же любимым, как и раньше.

Как развод может повлиять на будущее.

Когда-то, гуляя с подругой и ее пятилетней дочерью, которая все спрашивала, почему ей не досталось папы, я предупреждала ее – девочке будет трудно выйти замуж, если ты не будешь делать... Подруга не делала. Сейчас дочери 25, и с партнерами у нее отношения складываются сложно. Почему?

Нередко, конечно, совершенно неосознанно ребенок начинает играть роль отсутствующего родителя. В нашем случае девочка выросла маскулинной, трудно проявляющей свою женственность. Мальчику, который воспитывается с мамой, еще тяжелее.

Чтобы этого не произошло, ребенку необходим контакт со вторым родителем, а если этого нет, то с родственником или другом семьи.

Родитель своего пола просто необходим ребенку как образец, фундамент построения образа себя. Родитель противоположного пола, принимая, хваля, лаская ребенка, дает ему утверждение его самооценности как мальчика или как девочки. Тогда в будущем он будет ощущать себя полноценным мужчиной или женщиной. И вступит в жизнь с позитивным сценарием, свободным от последствий развода.