**Как строить разговор с ребенком?**

* Честно. Прямо. Открыто.
* **Выражайтесь простыми словами, понятными ребенку в его возрасте.** Употребление незнакомых умных выражений и терминов, смысла которых чадо не поймет, вызовет тревогу и даже панику.
* **Чем старше ребенок, тем откровеннее должен быть ваш разговор.** Употребляйте местоимение «мы». «Мы решили», «Мы посоветовались и хотим тебе сказать». Говорите о разводе как о неприятном, но временном явлении. Попросите помощи у подростка, чтобы пережить трудный период. «Мне без тебя не справиться», «Мне очень нужна твоя поддержка». Дети это любят, и с удовольствием возьмут на себя дополнительную ответственность.
* **Говорить нужно честно.** Акцент сделайте на своих чувствах, но не перегибайте палку. «Да, мне это очень больно и неприятно, но я благодарна папе за то, что у нас есть такой прекрасный и любимый ты». Подчеркните, что развод- это по большому счету процесс нормальный. Жизнь не закончилась, все продолжается дальше. Главная мысль при разговоре с ребенком должна заключаться в том, что папа и мама по-прежнему будут любить своего сына или дочь, заботиться, воспитывать. Просто жить вместе они уже не будут.
* **Не стоит врать ребенку, объяснять отсутствие папы или мамы «срочными делами в другом городе».** У детей отлично развита интуиция, и если даже они не знают истинных причин происходящей в доме катастрофы, они прекрасно почувствуют вашу ложь. И это непонимание приведет их в ужас. К тому же они могут перестать вам доверять.

**Чего не нужно делать?**

Разводящиеся родители, как правило, допускают одни и те же ошибки. **Главная из них – зацикленность на собственных переживаниях, неумение поставить себя на место ребенка.**Требовать полной адекватности от людей, находящихся в состоянии сильнейшего стресса, глупо, а потому просто запомните, чего нельзя делать в период развода в присутствии ребенка:

* **Выяснять отношения, употреблять оскорбительные и унизительные выражения, муссировать детали предстоящего развода, раздела имущества.** Кто кому и сколько должен вы будете выяснять в зале суда или когда ребенка не будет дома. Подслушанный разговор такого содержания может дать растущему человеку повод для размышлений на тему: «Как они могут говорить о квартире и машине сейчас, когда рушится наша семья?». Это сформирует неправильные установки на будущее – материальное будет важнее духовного.
* **Плакать, устраивать истерики.**Ваш негативный выброс больно бьёт ребенка в самое уязвимое место. Хочется порыдать? Отправляйтесь к подруге, к маме, к психотерапевту. Там можно без проблем и поплакать, и пожаловаться на «неблагодарную скотину».
* **Резко менять порядок жизни и семейный уклад.**Пусть для ребенка после развода все течет в привычном ритме. Ему и без переездов тяжелее некуда.
* **Манипулировать ребенком в отношениях с уже бывшей второй половинкой, ограничивать общение с отцом.**
* **Подчеркивать ребенку его сходство с бывшим супругом (супругой), если он сделал что-то нехорошее.**Нельзя кричать на разбившего дорогую вазу сына, что он «весь в отца». Образ папы будет ассоциироваться у ребенка исключительно с плохими поступками. Да и вас такое поведение не красит.

Не стоит показывать ребенку свои негативные эмоции. Не стоит показывать свои слезы и истерики и так травмированному малышу

**Советы психолога**

* **Не нужно стесняться обращаться за помощью к специалисту.** Развод – слишком мощный стресс и суровое испытание для психики взрослых. Для ребенка – он сравним с ядерной катастрофой. Часто без помощи опытного психолога ни вам, ни ребенку с этим не справиться.
* **Дети в семье, которая распадается или уже развалилась, вдвойне нуждаются во внимании.**Уделяйте им время, следите, чтобы стресс не вышел из-под контроля и не превратился в тяжелую депрессию или психическое расстройство у ребенка.
* **Постарайтесь проводить выходные, как раньше, всей семьей.**Конечно, если отношения с супругом остались доброжелательными. Это потребует от женщины огромной выдержки и самоконтроля, но оно того стоит. В такой обстановке ребенку будет проще привыкнуть к новой жизни.
* **Не срывайте свое зло на ребенке.**Не слушайте советчиков, уверяющих, что мальчика, оставшегося без отцовского воспитания, нужно растить жестче и суровее. Такие мамы хватаются за ремень по поводу и без, ужесточают систему наказаний и постепенно становятся настоящими диктаторами.