**Помните:**

Помните, что в тот момент, когда родился ваш ребёнок, вы перестали быть только супругами. Могут быть бывшие супруги, но **бывших родителей не бывает**.

Помните, что одна **половина вашего ребёнка – мамина. А вторая – папина.** И на бессознательном уровне он любит и принимает обоих родителей одинаково.

Как бы ни различались ваши взгляды на жизнь, **вам нужно научиться договариваться как РОДИТЕЛЯМ**. В этом случае в центре внимания будет благополучие вашего ребёнка, а не ваши разногласия. И если ваш ребёнок будет знать, что все важные решения в его отношении вы принимаете совместно, у него, не будет возможности

манипулировать вами.

Иногда дети винят себя в разводе родителей. Им кажется, что если бы они лучше себя вели, то родители остались бы вместе. **Постарайтесь освободить ребёнка от чувства вины.**

обсуждайте причины странных или неправильных с вашей точки зрения действий и слов. Только опасные для жизни и здоровья ситуации требуют ограждения ребёнка от них.

**Как сказать ребёнку о разводе?**

Не скрывайте ситуацию развода. Отсутствие информации усиливают тревогу ребёнка.

Ребёнок должен знать о предстоящем разводе заранее, а не в последний момент.

Говорить стоит понятным для ребёнка языком.

Сообщать о разводе должны оба родителя, если решение окончательное. Не оставляйте ребёнку ложных надежд. Борьба за Ваше примирение может психологически истощить ребёнка.

Спокойно и чётко объясните ребёнку, что вы оба все равно остаётесь для него родителями и будете продолжать его любить.

Не стоит ставить перед ребёнком вопрос о том, с кем он будет жить вплоть до своего совершеннолетия.

**Как можно помочь ребёнку?**

Предоставить ребёнку возможность общаться с обоими

Помните, что и папа, и мама должны иметь возможность **принимать равное участие в воспитании ребёнка**. Если обстоятельства складываются так, что один из родителей видит ребёнка только на выходных, то о времени и месте встречи следует договариваться заранее и взрослым между собой, и взрослым с ребёнком. И эти договорённости **следует строго выполнять.**

Ревность родителей часто проявляется в том, что они критикуют манеру общения второго родителя с ребёнком. В любом случае, **не высказывайте свои претензии ребёнку, а постарайтесь все обсудить между собой**.

Помните! Когда ребёнок вырастет и поймёт, что вы преграждали ему общение с другим родителем, ваши отношения могут измениться навсегда!

Даже не самые лучшие с вашей точки зрения родственники имеют право на общение с ребёнком. Вместо долгих сопротивлений, разговаривайте с ребёнком,

смогли. Мы решили больше не жить вместе и развестись».

Вполне вероятно, что ребёнок выскажет свой протест и захочет узнать подробности. Лучше всего привести доводы, которые ему понятны, чем те, о которых он совсем ничего не знает. «Ты много раз слышал, как мы спорим по вечерам, это изматывает».

Если Вы расстаётесь, но пока что не разводитесь, то постарайтесь дать ребёнку как можно больше информации о том, как надолго Вы собираетесь расстаться. «Некоторое время мы

планируем пожить отдельно. Но мы будем встречаться с тобой практически каждый день, и в твоей жизни, в общем, все останется как прежде. Через какое-то время мы решим, как нам лучше жить: отдельно или вместе».

Ребёнку следует напоминать, что не он причина разрыва. Он может чувствовать себя подавленным или виноватым. «Твоя мама и я любим тебя и всегда будем любить. Просто мы

не можем быть счастливы друг с другом».

родителями.

Не принуждайте ребёнка выбирать между Вами. Ваши обиды не должны касаться ребёнка.

Признайте за ребёнком право любить Вашего бывшего супруга. Чувства ребёнка могут не совпадать с Вашими.

Не устраивайте скандалов и сцен при ребёнке. Вы должны оставаться эффективной родительской парой для ребёнка.

Примите Ваше семейное положение. Не скрывайте его от окружающих. Ребёнок не должен стыдиться этого.

Уделяйте ребёнку больше внимания: занимайтесь общими делами, вместе гуляйте, играйте, разговаривайте.

Применяйте «Правило двадцати минут». Каждый вечер уделяйте своему ребёнку хотя бы 20 минут. Спросите его о том, как

прошёл день, чем он занимался, что чувствовал. Он должен знать, что Вы – его поддержка.

**Как можно сказать:**

«Мы давно не ладим. Мы много раз пытались сделать наши отношения счастливыми, но не смогли.

*Муниципальное Бюджетное образовательное учреждение Ханты –*

*Мансийского автономного округа – Югры «Средняя общеобразовательная школа №8»*

**Помощь ребёнку в период развода родителей.**



***Наш график работы:***

*-понедельник*

*- вторник*

*-среда с 9.00 до 17.00*

*-четверг*

*-пятница*

Тел. 32-24-93 доб.213 (каб.324)

Ханты-Мансийск, 2024 г