

**Надо уметь переносить то, чего
нельзя избежать**

Мишель Монтень

Правила для разводящихся:

- **Не решайте** супружеские конфликты за счет ребенка.
- **Не очерняйте** образа бывшего супруга в глазах ребенка.
- **Не лгите** ребенку и всегда объясняйте, что происходит в семье.
- **Не используйте** ребенка для решения супружеских конфликтов. Это происходит особенно часто, если конфликт принял затяжной характер, супруги не разговаривают друг с другом, и ребенок исполняет роль «беспроволочного телеграфа: «Передай своему папаше, что я уже оставила заявление в загсе. Скажи своей матери, что отныне она может считать себя свободной», - такого рода реплики не только наносят удар по вашим дальнейшим отношениям после развода, они разрушают психологическое благополучие ребенка.
- **Не возлагайте** ответственность за развод на ребенка. Подобно тому, как вы когда-то самостоятельно решились вступить в этот брак и решение о разводе, требующее порой немалого мужества, взрослые должны принять сами. Вопросы типа: «Как ты думаешь будет тебе лучше,, если мы с папой расстанемся? или «Милый,, что лучше для твоего будущего: или мы с папой будем так же плохо жить вместе, или разойдемся совсем?» в зрелой семье исключены.. Если эти вопросы и впрямь требуют ответа, найдите себе более опытного собеседника и советчика среди подруг или обратитесь к психологу..

- **Не манипулируйте** чувствами ребенка. Ребенка могут использовать и для попыток примириться, вернуть почти утерянного супруга и обратить на себя внимание: «Скажи отцу, что я не переживу развода, мое здоровье на пределе», - восклицает мать, не имеющая мужества поговорить с мужем сама.

И, возможно, тогда ребенок сможет пережить развод не как травму жизни, а как событие, принесшее ему определенный жизненный опыт.

Мудрым родителям: как сохранить контакт с ребенком

Вы стоите перед выбором:
разводиться или нет, Вам нужна
информация, а может быть помощь,
позвоните по телефону

8-961-776-15-95

(Софроновой Марине Васильевне)



ЕСЛИ СЕМЬЯ РАСПАЛАСЬ?..



**Всякое существование – это
сосуществование.**

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД (для взрослых)

Прежде чем принимать решение о разводе, важно убедиться, что вы сделали все возможное для сохранения семьи. Если же ресурсы исчерпаны и каждый из супругов понимает, что брачный партнер не тот человек, с которым хотелось бы прожить всю жизнь, то развод может явиться благом для обоих.

Часто приходится слышать, особенно от женщин, что они сохраняют брак ради детей. Но подумайте, хорошо ли ребенку жить в семье, где оба родителя несчастны? Разве лучше жить в дисгармоничной семье, где в той или иной степени страдают все ее члены? Такая семья часто оставляет более серьезные «повреждения» в душе ребенка, нежели семья неполная. Часто за заявлением «я жертвую собой ради ребенка» стоит страх и нежелание родителей менять что-либо в собственной жизни. Разумеется, дети из неполных семей испытывают серьезные трудности в жизни: нарушения в общении с противоположным полом, отсутствие умения строить собственную семью, наличие частых разводов.

Но это происходит не всегда. Ребенок из неполной семьи вполне может стать гармоничной личностью, если родители помогут ему в этом.

Итак, вы приняли решение о разводе. Не стоит воспринимать это событие как крах всей жизни. Существует несколько этапов восстановления после развода:

1. **Важно признать, что брак распался и восстановлению не подлежит.** Если потенциал отношений исчерпан, то лучше расстаться.
2. **Понять и осознать чувства, связанные с браком и с брачным партнером.** Очень часто после расставания супругов в душе остаются негативные чувства (вина, гнев, обида, ненависть, стыд и др.). Они осложняют и дальнейшую жизнь, и вступление в новый

брак. Нередко приходится видеть, как мужчина, обиженный на свою бывшую жену, переносит эту обиду на отношения с другой женщиной. Осознав эти чувства, человек имеет все шансы нормализовать дальнейшую жизнь.

3. **Выражение благодарности бывшему супругу.** Ни один брак нельзя воспринимать как однозначно негативный опыт. В любом союзе были хорошие моменты. Два человека, живущие рядом обогащают друг друга. И важно быть благодарным за это, помнить то хорошее, что было, и суметь это выразить своему бывшему супругу. Даже если вы видите в вашем браке только негативное, то стоит поблагодарить за тот опыт, который вы получили в этом союзе, и больше «не наступать на те же грабли».
4. **Эмоциональное, физическое и юридическое отделение от бывшего супруга.** Эмоциональное отделение означает принятие того факта, что у бывшего супруга своя жизнь и что вмешательство в эту жизнь на данном этапе недопустимо. Физическое отделение означает, что супругам, если их брак исчерпал себя, лучше разъехаться. Приходится часто сталкиваться с ситуациями, когда женщина говорит: «Я бы давно разъехалась со своим бывшим мужем, но мы не можем поменять квартиру». Однако при анализе ситуации выясняется, что препятствие не в квартире, а в оставшихся нереализованных чувствах супругов, т.е. в душе они не до конца расстались. Юридическое отделение означает законное расторжение брака и освобождение себя для новых отношений.
5. **Укрепление самооценки.** Люди относятся к разводу по-разному. Для некоторых это событие не наносит ущерба самооценке, других же может выбить из колеи. Человек теряет уверенность в собственных силах, думает, что никто его уже никогда не полюбит, что он не способен заинтересовать собой противоположный пол. Особенно часто это наблюдается в тех случаях, когда человек не

был инициатором развода, а наоборот всеми силами старался сохранить эти отношения и не смог. Поэтому *очень важно осознать, что люди расстаются не потому, что кто-то из них плохой, а потому что их отношения себя исчерпали.*

6. **Анализ причин распада брака и причин, мешающих вступить в новый брак.** Анализ необходим для того, чтобы не повторять прежних ошибок. Если человек осознает, что именно явилось камнем преткновения в прежних отношениях, то есть надежда, что он не станет прибегать к тем же образцам поведения в новых отношениях.
7. **Активизация общения.** Общение с друзьями, активизация социальных контактов, возвращение к любимым занятиям – все это позволяет восстановить эмоциональные ресурсы и облегчить развитие новых серьезных отношений.

Как правило, последний этап завершается выбором нового спутника жизни. И здесь важно не сравнивать нового партнера с бывшим мужем. Важно видеть уникальность, своеобразие нового спутника жизни и строить с ним отношения «с чистого листа».

Не надо бояться развода! Менять свою жизнь к лучшему не поздно в любом возрасте, а качество жизни зависит от вас самих.

Уважаемые родители! Предлагаем вам еще раз подумать о негативных последствиях развода лично для вас, и самое главное, для вашего ребенка. И если вы твердо решили расстаться то:

- **Сообщите ребенку (в любом возрасте) о разводе доступным для него языком никого не обвиняя.**

➤ *Старайтесь не мешать, а может быть даже помочь в организации встреч с другим родителем.*

➤ *Не отзывайтесь о другом родителе негативно, хотя бы в присутствии ребенка.*

➤ *Поймите и примите чувства, которые испытывает ребенок в этой экстремальной для него ситуации*