Развод – болезненная процедура не только для бывших супругов, но и для детей. Ребенок прекрасно слышит все ссоры и скандалы, взаимные упреки и оскорбления, даже когда его родителям кажется, что они выясняют отношения «незаметно» от своего чада. Многие дети впадают в депрессию, считая себя причиной развода, они переживают, что один из родителей теперь оказывается врагом номер один, что они больше не увидятся и т. д.

Возможно ли не навредить детям таким финалом семейной жизни и как максимально бережно по отношению к ним пройти через эту ситуацию?

Помните правило в самолёте: надеть кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка? То же действует и в ситуации развода — сначала стабилизируйте собственное состояние, иначе не сможете помочь ребенку.

Что нужно сделать, чтобы привести себя в чувство?

1. Осознайте, что с вами происходит

Очень важно понимать состояние, в котором находитесь вы и ваш ребенок.

На развод родителей дети реагируют по-разному, однако есть ряд закономерностей.

Так вот, переживание развода схоже с гореванием по умершему:

- шок — отсутствие веры в произошедшее;
- гнев — приступы неконтролируемой агрессии, злости, ненависти;
- торг — согласие на все, лишь бы сохранить семью;
- осознание — приходит понимание произошедшего, нередко возникает депрессия и апатия;

- принятие — принятие факта развода, смирение с действительностью, предпринимаются первые шаги к построению дальнейшей жизни.

Первые 2-3 месяца после развода — самые тяжелые и велик риск наделать кучу ошибок. В этот период очень важно не принимать никаких важных решений. Пусть мозг и психика вернутся в более-менее стабильное состояние, когда вы сможете мыслить трезво и рационально.

2. Научитесь управлять эмоциями

Все негативные чувства и эмоции, такие как злость, страх, уныние, отчаяние, смятение и многие другие, испытывает большинство людей в состоянии развода. И это скорее норма, чем отклонение.

Главной задачей является пережить развод, продолжив заботиться о себе и своих детях. Поэтому очень важно в этот непростой период научиться управлять эмоциями.

Иногда чувства или негативные эмоции накрывают нас с головой. В такие моменты мы чувствуем себя беззащитными и можем сделать больно тем, кто рядом.

Старайтесь контролировать манеру общения. Не просачивается ли обида на мужа/жену в разговоре с ребенком? Не формируете ли вы негативный образ отца или матери в глазах вашего ребенка? Оправдан ли такой поступок? Действительно ли ситуация этого требует?

Старайтесь объяснять ребенку, что вы чувствуете и почему сердитесь, расстроены или обеспокоены. Разъяснение ваших эмоций помогает ребенку осознать, что вы и дальше его любите, и что виноват не он, а совсем другие факторы.

3. Вернитесь в состояние «здесь и сейчас»

Сделайте акцент на том, что происходит с вами прямо сейчас. Что видите за окном? Деревья? Какие они — высокие или низкие, какой формы листочки на деревьях, какого они цвета? Откройте окно, вдохните свежий воздух. Что ощущаете в легких?

Верните мысли и ощущения в реальное время из прошлого или будущего. Ни прошлого, ни будущего не существует в текущем моменте. Чаще возвращайтесь в состояние «здесь и сейчас», это даст возможность переключиться с негативных мыслей и снизить тревогу.

4. Не стесняйтесь просить о помощи

Иногда страх показаться слабым, неуспешным или вообще хуже, чем остальные, мешает нам просить о помощи. Не закрывайтесь в себе, не отказывайтесь от помощи, не пытайтесь героически вытянуть все самостоятельно. Просите и принимайте поддержку. Встретить детей из школы, купить продукты, помочь с уборкой — многие из вашего окружения будут рады помочь.

5. Позаботьтесь о здоровье

Тело и психика неразрывно связаны. Когда психика страдает, тело должно быть ей крепким подспорьем, чтобы выдержать весь накал страстей.

Питайтесь правильно, соблюдайте режим сна и отдыха, будьте физически активны. Побольше гуляйте и находитесь на свежем воздухе, заряжая тело энергией и стимулируя в организме выработку эндорфинов, которые вам необходимы в этот период.

6. Поиск ресурсов

Напишите список вещей, которые приносят вам удовольствие. Танцы, рисование, сладкий чай, кино, теплый плед, красивая свечка, ароматный крем для тела. Пусть это будут самые незначительные вещи, главное, чтобы они давали вам ощущение счастья и удовольствия.

Заключите с собой договор: хотя бы раз в день будете дарить себе по одному пункту из списка. Это поможет соблюдать в жизни столь необходимый баланс между удовлетворением и безразличием.

7. Расскажите об изменениях детям

Неизвестность пугает! Детям следует объяснить, что именно изменится в вашей семье. Возможно, теперь после школы/садика будет забирать бабушка, или вы будете вынуждены работать на выходных. Кроме того, доступное объяснение изменений уменьшит уровень напряжения и стресса у детей.

8. Создайте детям атмосферу эмоциональной безопасности

Дети воспринимают мир по реакции родителей. По тому, как вы реагируете на ситуацию, они судят о глобальности изменений в их личной вселенной. Если вы в апатии, депрессии или еще хуже — в агрессии, для них это будет окончательным крушением их собственного мира.

Дети будут думать: раз маме/папе так плохо, значит, их жизнь под угрозой и надежды на благополучное разрешение ситуации нет. Убедите детей в том, что все будет хорошо! Но сначала вам придется поверить в это самим, поскольку дети «отличные психологи» и с лёгкостью почувствуют ложь.

9. Объясните детям, что их вины в разводе нет

Дети очень болезненно воспринимают развод родителей, и, как правило, их мучают разные подозрения и переживания, которые не всегда удается понятно сформулировать для других. Именно поэтому необходимо всячески поддерживать детей, подчеркивая, что никакой их вины в случившемся нет.

10. Объясните, что дети не потеряли папу/маму

Очень часто дети воспринимают развод как потерю папы/мамы, который(ая) уже не будет жить вместе с вами.

Стоит напоминать ребенку: «Хотя мы не живем вместе, папа/мама и я тебя очень любим и хотим проводить время с тобой. Ты с папой/мамой можешь пойти в парк в субботу. А я куплю пиццу, и потом мы вдвоем посмотрим мультфильм».