

Ждать — мучительно. Забыть — больно. Но худшее из страданий — не знать, какое решение принять.

Пауло Коэльо

Итак, принципиально решение о разводе принято. Но как сообщить о нем ребенку? Кто должен начать разговор? Когда лучше это сделать — до официального развода и разъезда или заранее, чтобы подготовиться? И вообще, надо ли что-то говорить специально, если вы уверены, что сын или дочь и так полностью в курсе происходящего?

Давайте попробуем разобраться в ответах на эти вопросы.

Для начала нужно принять мысль, что разговор ваш не будет монологом. Важно не просто сообщить ребенку о том, что происходит, но и дать ему возможность спросить обо всем, что его волнует и тревожит, и свободно выразить нахлынувшие чувства: и на боль, и на гнев, и на слезы он имеет право. Слезы в этом случае будут благотворны: они помогут снять напряжение и очистить душу от накопившегося негатива и страха (ведь развод наступает не вдруг, и какое-то время ребенок уже понимал, что в семье не все ладно).

Важно правильно сориентировать сына или дочку и подобрать такие слова, которые по возможности смягчат остроту ситуации и не нанесут



дополнительной травмы. Именно поэтому не стоит произносить сакраментальную фразу: «Мы больше не любим друг друга». Ведь из этих слов ребенку легко сделать вывод, что любовь — нечто эфемерное и легко проходящее, и тут же спроецировать ситуацию на себя, как это свойственно детям: если мама разлюбила папу, а папа — маму, значит, нет никаких «вечных ценностей» и меня тоже в любой момент могут вот так же разлюбить и оставить.

Вернее будет сказать, что мама с папой больше не счастливы вместе, а ведь семья — это союз любящих и счастливых вместе людей. Поэтому, когда взрослым людям становится друг с другом тяжело, им лучше жить отдельно, но зато быть довольными и веселыми. Тогда и у мамы, и у папы будет хорошее настроение, и им легко будет делиться этим настроением с сыном или с дочкой.

Более взрослым детям можно рассказать все в несколько более сложных выражениях, но на слишком личные вопросы отвечать не стоит, и нагружать ребенка любого возраста подробностями причин развода, деталями ваших ссор и оценками личности супруга/супруги нельзя. Во-первых, это окажется непосильным грузом для детской психики: в конце концов, даже если вы используете ребенка в качестве психотерапевта и облегчите свою душу, высказав ему «честно» все, что накопилось, — что со всем этим делать ребенку, как ему самому теперь справиться со всем, что он узнал? Свалившийся с души камень может больно прижать того, кто рядом... И, во-вторых, ребенок считает себя частью обоих родителей, и когда один из них очерняет другого, сын или дочь автоматически воспримут все сказанное и на свой счет, ведь папа или мама — их половина...

Очень важно донести до сознания ребенка, что взрослые разводятся друг с другом, но никак не с ним. Можно стать бывшими супругами, но **бывших детей не бывает**. И папа, и мама будут продолжать любить его все так же, заботиться о нем, видеться с ним, поддерживать в горе и в радости.

Ребенку важно знать, что в его привычном личном мире не произойдет кардинальных перемен: останутся его друзья по садику или школе, останется возможность видеться с бабушками и дедушками, он и дальше сможет посещать кружки и секции,