**Як паводзіць бацькам пасля разводу?**

Да разводу большасць бацькоў не ўяўляюць, з якімі праблемамі яны могуць рэальна сутыкнуцца. Праблемы тычацца многіх аспектаў жыцця, такіх як раздзел маёмасці, рэарганізацыя побыту, стварэнне новых узаемаадносін з сябрамі і сваякамі, з дзецьмі. Дарослыя, безумоўна, маюць права прымаць рашэнне — заставацца ім разам ці развесціся. Але штамп у пашпарце аб разводзе не спыніць іх адносін, калі ў былых мужа і жонкі ёсць агульныя дзеці. Яны перастануць быць мужам і жонкай, але наперадзе іх чакаюць даволі цесныя зносіны, звязаныя з выхаваннем агульных дзяцей.

Каб дзіця лягчэй перажыло траўму разводу, у яго павінны захавацца добрыя адносіны як з бацькам, так і з маці. Часта, разбіраючыся ў сваіх разбураных адносінах, некаторым бацькам бывае цяжка справіцца з пачуццямі, якія захліснулі: нерэалізаваныя амбіцыі, абражанае самалюбства і бытавыя цяжкасці штурхаюць дарослых на “сцежку вайны”.

Як сказаць дзіцяці пра тое, што бацькі разводзяцца, як дапамагчы яму перажыць гэтую сітуацыю?

  Вельмі важна не блытаць свой боль і перажыванні дзіцяці, не прымусіць яго яшчэ больш пакутаваць, міжвольна нагружаючы сваімі пачуццямі. Захаванне бацькоўскай і мацярынскай ролі пры разводзе — найбольш пажаданае і найменш траўматычнае выйсце для дзіцяці. Магчымасць зносін з абодвума бацькамі, без навязвання дзіцяці ролі “шпіёна” ці “сувязнога”, з’яўляецца самай вялікай дапамогай.

Паведаміць дзіцяці аб разводзе неабходна да таго, як гэтая непрыемная падзея адбудзецца. Гэта дасць яму магчымасць абдумаць горкую навіну. Дазвольце дзіцяці выказаць кожнаму з бацькоў, што гэтая падзея для яго азначае. Дайце дзіцяці магчы­масць пагаварыць на гэтую тэму не адзін раз, а столькі, колькі яму спатрэбіцца. Яно павінна задаць бацькам усе пытанні, якія ўзнікаюць у яго галаве, і раска­заць пра пачуцці, што перапаўняюць яго сэрца. Мэта бацькоў — не паставіць яго перад фактам, а дапамагчы гэты факт перажыць, таму адной размовы будзе недастаткова.

Дзіцяці трэба паведаміць не толькі факт разводу, але і яго прычыну. У гэтым выпадку развод у вачах дзіцяці будзе выглядаць не як нейкая катастрофа, у якую трапіла яго сям’я, а як падзея, якая мае пад сабой пэўную падставу. Бацькоўскія тлумачэнні павінны адпавядаць узросту дзіцяці. Не варта, напрыклад, перагружаць пяцігадовую дачку падрабязнасцямі аб прыгодах яе бацькі. Для падлетка спатрэбіцца больш інфармацыі аб разладзе паміж бацькамі. Пра развод можна сказаць так: “Мы перасталі ла­дзіць ужо даўно. Рознымі спосабамі мы спрабавалі зрабіць наш шлюб шчаслівым, але ў нас нічога не атрымалася. Мы вырашылі больш не жыць разам і развесціся”.

Важна выключаць фразы “Мама (тата) ідзе ад нас, таму што яна (ён) цябе не любіць”. Лепш сказаць, “Тата (мама) будзе жыць асобна ад нас, але ён (яна) цябе вельмі любіць, і вы будзеце часта бачыцца”. Але, перш чым гаварыць штосьці пра сустрэчы з бацькамі, якія будуць жыць асобна, неабходна заручыцца абяцаннем з боку былога мужа (жонкі). Калі ж хто-небудзь з бацькоў не мае намеру працягваць зносіны з дзіцем, паспрабуйце растлумачыць яму, што прычына такога рашэння зусім не звязана з ім.

Вольга МАЦЮХОВА,  
начальнік Рэспубліканскага цэнтра псіхалагічнай дапамогі БДПУ імя Максіма Танка