



## Психологические рекомендации при распаде семьи

**По отношению к бывшему супругу:** укрепляйте сотрудничество и доброжелательные отношения с бывшим супругом; будьте терпеливы к себе и другим; не ищите виноватого, спокойно проанализируйте свои ошибки, чтобы не допускать их в будущем; сумейте поблагодарить бывшего супруга за все хорошее, что вам довелось пережить вместе; сумейте сказать себе и бывшему супругу: «да, мы больше не муж и жена, но наши отношения продолжают существовать как отношения между матерью и отцом наших детей»; пожелайте удачи бывшему супругу, ведь его благополучие — залог поддержки и опоры вашим детям в будущем; направляйте взгляд на будущее, ведь любое изменение, даже развод, открывает новые возможности.

**Психологические рекомендации при распаде семьи по отношению к детям:** надо объяснить детям ситуацию честно, понятно, не скрывая правды; необходимо объяснить, что мама и папа всегда будут любить их и останутся с ними; нужно избегать конфликтных разборок, и обвинений в адрес бывшего супруга в присутствии детей; т.к. вы разводитесь друг с другом, а не с ребенком, то не просите ребенка решать, с кем из родителей он останется, и не выпытывайте кого он больше любит, ребенок любит обоих; не следует ограничивать возможности общения ребенка с папой, бабушками и дедушками — он в это время, как никогда, нуждается в любви и внимании; нет необходимости терзать себя чувством вины за разрушенную семью, необходимо сконцентрироваться на создании новой жизни; надо стараться быть счастливым, счастливый родитель — счастливый дети; необходимо избегать ненужных изменений в жизни ребенка после развода.

**Психологические рекомендации при распаде семьи по отношению к общим друзьям:**

Ваши друзья — ваша сила; укрепляйте самую широкую сеть поддержки, не довольствуйтесь одним — двумя самыми близкими друзьями; не ждите когда друзья позвонят или придут к вам, сделайте это сами; не надо заставлять ваших друзей принять чью-либо сторону, ведь они друзья обоим; нет необходимости расспрашивать друзей о бывшем супруге, им может быть неловко, они могут почувствовать себя «шпионами»; необходимо обсудить с бывшим супругом, как вам общаться с общими друзьями; не обсуждайте бывшего супруга перед друзьями. Если уж не удалось сохранить семью, то цивилизованными людьми мы быть обязаны...

*Подготовила:  
педагог-психолог Красникова Е.Н.  
Миценск, 2021г.*