Зачастую наибольший ущерб наносит не развод сам по себе, а конфликты и агрессия, которые нередки между бывшими супругами. Поэтому постарайтесь сделать все возможное, чтобы хотя бы внешне урегулировать проблему и смягчить ее воздействие на вашего ребенка. В книге [«О чем думает ребенок?»](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/o-chem-dumaet-rebenok/) есть пошаговая инструкция, как вести себя с ребенком, если вы с партнером решили расстаться.

[О чем думает ребенок?](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/o-chem-dumaet-rebenok/)

1. Сообщите о своем решении вместе со вторым родителем. Поддерживайте оптимистический настрой (хотя бы внешне), чтобы эта новость стала для ребенка как можно менее болезненной.

2. Объясните причины. Расскажите, что вы несчастливы вместе и решили жить отдельно, чтобы оставаться друзьями. Подчеркните, что для ребенка все не будет как прежде, но отношение к нему останется неизменным.

*Покажите ребенку, что он не один и может всегда рассчитывать на помощь обоих родителей.*[*Источник*](https://unsplash.com/photos/yl1wEVqEY8k)

3. Успокойте его. Акцентируйте внимание на том, как изменится жизнь ребенка. Ответьте на его главный вопрос: «С кем я останусь?» Скажите также, что вы оба по-прежнему будете присутствовать в его жизни. Единственное отличие лишь в том, что мама и папа будут жить в разных местах.

4. Не испытывайте чувство вины. Не стоит покупать ребенку подарки: это может заставить ребенка почувствовать себя обиженным. Он может решить, будто его подкупают, чтобы он забыл о своих чувствах.

5. Не критикуйте второго родителя. Что бы ни произошло между бывшими супругами, сохраняйте нейтралитет хотя бы перед вашим ребенком. Открытая враждебность и критика второго родителя заставят ребенка почувствовать, будто его разрывают на две части.

6. Выслушайте ребенка. Ребенок может переживать самые разные эмоции, в том числе и злость. Объясните ему, что грустить по этому поводу — нормально. Позвольте ребенку высказать собственную точку зрения, не навязывая ему свое мнение.

7. Сохраняйте спокойствие. Вы должны заботиться об интересах ребенка. Самое верное решение вы сможете принять, если на время забудете о собственных чувствах.

8. Заботьтесь о себе. Это необходимо, чтобы поддерживать ребенка. Попросите других членов семьи и друзей помочь вам делом или советом, обратитесь к психологу, если в этом есть необходимость.

9. Будьте терпеливы. Как правило, на то, чтобы эмоционально оправиться после развода родителей, ребенку требуется не менее двух лет.

10. Соблюдайте распорядок дня. Сделайте все возможное, чтобы поддерживать привычный для ребенка ритм жизни. Продолжайте устраивать детские праздники, путешествуйте, общайтесь с друзьями. Все это поможет ребенку ощутить, что мир по-прежнему безопасен и предсказуем.

Какая последует реакция на новость о разводе, зависит в том числе и от возраста ребенка. Рассказываем, на какие моменты нужно обратить внимание с детьми дошкольного возраста.