Как говорить с детьми о бывших супругах и усмирить злые чувства?



Не отзывайтесь дурно о бывшем или нынешнем супруге, когда дети дома. Даже если вы считаете, что они вас не услышат, – не рискуйте! Дети слышат все.

1. Не выдавайте гнев и неприязнь языком тела. Прекратите закатывать глаза и использовать иные жесты, ясно демонстрирующие ваше раздражение.
2. Обсуждайте факты, а их оценку оставьте при себе. Четко осознавайте границу между впечатлениями и представлениями ребенка и навязыванием ему вашего мнения.
3. Не старайтесь сделать из ребенка шпиона. Не выпытывайте у него, как поживает его отец. Даже если вы умираете от любопытства, не спрашивайте, красивая ли у папы подружка. Этим вы навлекаете на себя беду.
4. Не пытайтесь бороться за детскую любовь. В подобных соревнованиях не бывает победителей. Ваша цель — добиться, чтобы дети любили вас обоих.
5. Не отпускайте издевательских комментариев по поводу образа жизни бывшего супруга, его дома, его привычек.
6. Обвинения еще никому не помогли добиться прогресса.
7. Внушите себе мысль: «Я не смог/ла изменить ее/его, даже когда мы жили под одной крышей, – значит, теперь у меня это тем более не выйдет».
8. Ругая бывшего партнера, вы опосредованно ругаете своего ребенка, тем самым разрушая его самооценку.

9. Спрашивайте себя: к чему меня подталкивает любовь? Что должен сделать любящий человек на моем месте?

Неважно, находитесь ли вы в процессе развода или наслаждаетесь счастливой семейной жизнью, – всегда стоит помнить о необходимости выражать свои чувства в корректной форме.

1. Оскорбляя своего партнера или бывшего супруга, вы опосредованно оскорбляете ребенка. Поэтому исключите осуждающие высказывания и жесты из своего «репертуара».
2. Тщательно подбирайте слова. Негативные высказывания трудно забыть.
3. Смените критический внутренний голос на сочувственный.
4. Акцентируйте на хорошем, когда дети делают что-то правильно, отмечайте это.
5. Научите детей выражать свои чувства, не обвиняя никого и не обзываясь.
6. Взгляните поверх гнева и найдите обиду и боль, которые за ним скрываются.
7. Научите детей признавать совершенные ошибки. Между позицией жертвы и позицией человека, получившего поддержку, большая разница. Запретите им фразу: «Это из-за тебя».
8. Снабжайте ярлыками папки с файлами, а не своих детей. Ярлыки – это ограничители.
9. Внимательно относитесь к информации, которую вкладываете в детские головы. Она переживет вас.

10. Спрашивайте себя: смогу ли я сказать то же самое, вложив в свои слова больше любви?