

Як покращити стосунки (2024)

Ролі батьків: для розлучених батьків



➔ Коли батьки розлучаються, вони іноді роблять речі, які можуть поставити їхніх дітей у складне становище. Чи знайомі вам такі моделі поведінки? Переверніть картку, щоб дізнатися більше.

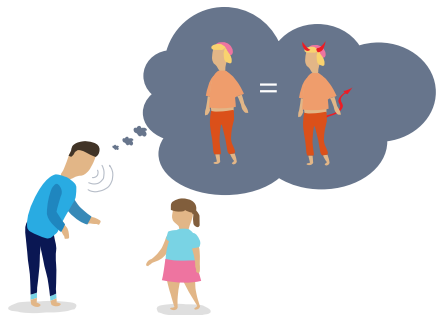
А)



Б)



В)



Г)



Ролі батьків: для розлучених батьків

А) Провокування іншого з батьків дитини

Якщо ви поглиблюєте стрес або тривогу свого колишнього/колишньої, це може мати прямий вплив на вашу дитину. Батькам, які відчують емоційне перевантаження, важче задовольняти потреби своєї дитини.

Натомість спробуйте обдумувати свої рішення, виходячи з інтересів дитини. Запитайте себе: *«Як це може вплинути на мою дитину?»*

В) Погані висловлювання про іншого з батьків дитини

Коли батьки поливають одне одного брудом, діти можуть відчувати потребу зайняти той чи інший бік. Вони можуть не розповідати вам про проблеми, тому що хвилюватимуться через вашу реакцію.

Натомість, якщо вам потрібно випустити пару, зателефонуйте надійному другу чи родичу. Працюйте над пошуком рішень і захищайте дитину від обміну негативною інформацією одне про одного.

Б) Боротьба за статус улюбленого батька

Конкуренція з колишнім/колишньою може призвести до того, що ви перестанете відчувати потреби своєї дитини. Більшість дітей просто хочуть, щоб їхні батьки приділяли їм час і увагу.

Натомість спробуйте зосередитися на тому, що дитина потребує від вас. Запитайте себе: *«Я роблю це в інтересах своєї дитини чи з іншої причини?»*

Г) Заборона дитині говорити про іншого з батьків

Вам може бути боляче чути, як дитина розповідає про іншого з батьків. Але якщо діти думають, що засмучують батьків, вони можуть почати застосовувати до себе самоцензуру.

Натомість не забувайте, що дитина все ще любить іншого з батьків. Проявіть інтерес, скажіть щось позитивне й намагайтеся посміхатися – навіть якщо це не завжди легко.