**13 советов для родителей, которые решили пожить отдельно**

1. Желательно, минимизировать изменения привычной жизни для ребенка. Тем самым, пошатнувшийся мир для него хоть в чем-то останется прежним. Например, постараться сохранить общение ребенка с другими близкими людьми, которых он любит и желает встречи: бабушки/дедушки, двоюродные братья/сестры, то есть, дети сестры или брата мужа/жены, общих знакомых. В той же последовательности, как и раньше, возвращаться из садика, через магазин, на выходные ездить к дедушке и тд.

2. Сохраните максимально ритуалы, которые были в вашей семье в питании, развлечениях, отдыхе, укладываниях ко сну. Но, если вы замечаете, что какой-то из них не первый раз вызывает тягостные воспоминания, то лучше его видоизменить.

3. Будьте естественны в своих переживаниях, но не переусердствуйте с беспокойными вопросами "как ты/а чего ты плачешь/ что-то не так?". Лучше, если вы испытываете тревогу или чувство вины, обратиться за психологической помощью и научится эти чувства понимать и верно с ними обращаться.

4. Также родителям не стоит становится через чур внимательными, отзывчивыми, разрешающими и любящими в угоду своим страхам или эгоистичному желанию быть лучше, чем он/она. Договоритесь продолжать быть партнерами в родительстве и это заметно смягчит удар.

5. Если ребенок плачет, поймите, что ему сейчас горько и плакать - это нормально. Можете молча быть рядом, обнимать, если он/она не против. Можете предложить воды, разговор, утешение, но главное - ничего не навязывать. "Чем я могу тебе помочь, какая помощь нужна, нужно ли тебе мое утешение, хочется ли, чтобы я гладила тебя" - проясняйте примерно так.

6. Если в период развода вы заметите, что ребенок начал вести себя как-то по детски, оставайтесь спокойны. Это нормальная реакция на стресс. Во время него и у детей, и у взрослых автоматически включаются менее зрелые формы реагирования и, соответственно, поведения. Когда напряжение уходит, все возвращается на свои места. Наблюдайте.

7. Желательно поддерживать приемлемый контакт с родителем, который живёт отдельно. Встречи, беседы по телефону, видеообщение. Пусть времени на это будет немного больше, чем раньше или также. Не стоит, вместо привычного 5минутного общения "как дела - хорошо - иди к маме - не мешай", превращать после расставания в нудные 3х часовые "отбывания наказания". Пусть времяпрепровождение будет качественным и соразмеренно адекватному положению вещей.

8. Встречи с родителем, который живёт отдельно, не должны сводиться к ярким впечатлениям и развлечениям в детских центрах. Лучше общайтесь на разные темы во время прогулок на свежем воздухе, за совместным приготовлением ужина, за игрой в настольные игры или чтением книг. Это избавит ребенка от лишнего перенапряжения нервной системы и не создаст дополнительный стресс для психики.

9. Важно не давать ложных обещаний, даже если очень сильно жалко ребенка и сложно ему отказать. "Все будет хорошо" и "я всегда буду рядом" иногда звучат, как пустые слова, несущие раздражение и недоверие. Лучше говорите о том, в чем вы на 100% уверенны и точно знаете, что выполните и пусть таких ситуаций будет больше. Если неуверенны, используйте слова "я очень хочу выполнить твою просьбу, но не уверен, что выйдет так, как мы оба хотим". Не пользуйтесь доверием ребенка, чтобы оправдывать свою некомпетентность. Будьте честными и одновременно бережными.

10. Если ребенок взволновался так, что плохо спал или на несколько дней у него изменился аппетит - это нормально. Наблюдайте тихонько без передергиваний. Если в течении недели-двух состояние не нормализуется, обращайтесь за помощью к специалистам.

11. Каждый из вас проживает этот процесс по-своему и так, как может и получается. Нет правильного, есть индивидуально! Ищите индивидуальный подход, если хотите помочь и обратите внимание, что ребенку дошкольного возраста нужна одна поддержка, а подростку - другая, вам - третья и партнеру - четвертая. Важно сохранить участливость, не становясь безразличным, проваливаясь в свои тяготы.

12. Важно понять, что жизнь учит и поддерживает нас, даже предлагая сложные условия. Каждому дарован свой путь, а значит мы в силах по нему идти.

13. Предупредите и обсудите эти вопросы с беспокойными бабушками и другими родственниками, которым известен ваш период в семье и, которые общаются с ребенком.

И помните, что даже расставаясь друг с другом, вы не перестаете быть ребенку мамой и папой, защитой, опорой и любовью всей его жизни.
Берегите себЯ и друг друга!