



# Поради батькам, що розлучаються

# Спілкування

Відкрито й чесно спілкуйтеся з дітьми про те, що відбувається

Говоріть простою, зрозумілою мовою. Відповідайте на всі запитання з турботою про них

Наголошуйте, що **розлучення не їхня провина** й що ви обоє їх любите та назавжди залишитесь їхніми батьками

# Спілкування

Транслюйте своїй дитині **щирю підтримку** її любові та спілкування з мамою/татом.

Це може бути непросто, але важливо усвідомлювати, що ваш колишній партнер - один з двох найважливіших людей в житті вашої дитини.



# Про конфлікти

Дослідження показують, що у довгостроковій перспективі на психологічний **добробут дітей** впливає не факт розлучення батьків, а рівень конфлікту між ними.

Намагайтеся уникати сварок при дітях

Ніколи не використовуйте дітей як зброю у своїх конфліктах

@family\_mediators\_ua



# Послідовність

**Для дитини звичний розпорядок дня = безпека.**

**Важливо також дотримуватися послідовності у правилах та очікуваннях.**

**Працюйте над довірою до колишнього партнера як батька/матері дитини та своїми словами й діями доносьте цю довіру дітям.**



## Емоційна підтримка

Діти потребуватимуть вашої емоційної підтримки протягом цього періоду.

**Проводьте з ними час, слухайте їхні переживання й заспокоюйте їхні страхи**

**Не бійтесь звернутися за психологічною підтримкою для себе та дітей**

## **Збереження стосунків**

**Важливо намагатися підтримувати стосунки з вашим колишнім партнером як з батьком/матір'ю спільної дитини**

**Це буде корисно для вас обох і для ваших дітей**

**Спробуйте зосередитися на спільному вихованні дітей та уникати негативу**



АСОЦІАЦІЯ СІМЕЙНИХ  
МЕДІАТОРІВ УКРАЇНИ

# Сімейна медіація

**Прискорює й полегшує процес вирішення конфлікту.**

**Допомагає уникнути дорогого й тривалого судового процесу.**

**Сприяє збереженню добрих стосунків з колишнім партнером.**

**Дозволяє зосередитися на потребах ваших дітей.**



@family\_mediators\_ua