**Как правильно сообщить ребенку о разводе?**

* Лучше совместно обоим родителям говорить с ребенком. Как правило, так не бывает. Но желательно хотя бы договориться, чтобы доносить одну, а не разные версии развода до ребенка.
* Не нужно сообщать никаких деталей, обесценивающих образ кого-то из родителей. Для ребенка это только усугубляет и так имеющуюся боль.
* Важно несколько раз возвращаться к обсуждению факта развода. Одного раза сообщить ребенку явно недостаточно, так как у ребенка проживание — тоже процесс, и 90% вопросов возникает потом, после объявления факта о разводе. Родители обязаны помочь ребенку найти ответы, а не прятаться от разговора за утешительной иллюзией «я уже сообщил», «мы уже один раз поговорили», «мама уже сказала, поэтому мне нет смысла заводить этот разговор снова», «ребенок не спрашивает — значит и лишний раз поднимать эту тему не стоит». Все это примеры психологической защиты под названием рационализация, и это поведение родителей травмирует ребенка.

**Какие последствия во взрослую жизнь ребенка несет травмирующий развод родителей?**

* Проблемы в партнерских отношениях по типу со- или контрзависимости.
* Склонность к неадекватной ревности.
* Проблемы с близостью.
* Манипулятивный способ выстраивания контакта.
* Отчуждение от собственных чувств.
* Проблемы социальной адаптации в более широком контексте.
* Склонность к депрессии.
* Проблемы с контролем импульсов.
* Конфликты с начальниками на работе.
* Низкая стрессоустойчивость.

*Медицинский психолог, специалист по детской психологии и семейной терапии, судебный психолог, специализирующийся на бракоразводных процессах, автор книги «Экологичный развод»*[***Татьяна Герасименко***](https://psy.su/persons/100_psihologov_rossii/psy/137604/)