

RODZINA W SYTUACJI ROZWODU

Wskazówki dla rodziców

1. Dziecko kocha oboje rodziców – nie kaź mu wybierać.
2. Podkreślaj, że rozwód dotyczy współmałżonków, a nie rodziców – nimi pozostaje się do końca życia.
3. Dziecko nie powinno czuć się winne z powodu rozstania rodziców.
4. Dużo rozmawiaj z dzieckiem, interesuj się jego sprawami i przeżyciami. Akceptuj jego emocje, także tęsknotę za drugim rodzicem.
5. Ogranicz do minimum liczbę zmian, z jakimi musi się uporać dziecko.
6. Konflikty z byłym partnerem redukuj do minimum – szczególnie w obecności dziecka.
7. Nie używaj dziecka jako pośłańca, szpiega, czy kontrolera.
8. Utrzymaj własną sieć wsparcia (rodzina, przyjaciele, znajomi) i korzystaj z niej często. Dziecko nie może być Twoim powiernikiem.
9. Dbaj o siebie i swoje potrzeby.

