

Что делать, если  
родители разводятся



## Шаг первый

*Запомни, ты ни в чем не виноват.*

Развод родителей – это конец отношений двух взрослых людей, в котором дети не виноваты. Как бы ты плохо себя ни вел(а) – это не является причиной расставания родителей.



## Шаг второй

**Не молчи!** Спрашивай у родителей все, что ты хочешь знать и что тебя пугает в вашей будущей жизни – с кем и где ты будешь жить, как видеться. Чем больше ты будешь



знат о ситуации, тем легче тебе будет ее принять. Говори о своих чувствах – это помогает. Поговори с родителями, с людьми, которые могут тебя поддержать, обратись к психологу (например, школьному).

## Шаг третий

Не вставай на сторону одного из родителей. Родители могут перетягивать тебя на свою сторону, задабривать и подкупать подарками, говорить плохо друг о друге. Вставая на сторону одного из них, ты можешь быть необъективным(ой) в своих оценках ситуации и поведения близких и несправедливо ранить того, кто этого не заслуживает.



## Шаг четвёртый

### Не играй чувствами

Развод – это сложный и тяжелый процесс. Родителям сейчас не просто и возможно они стали уделять тебе меньше внимания. Дай им время для того, чтобы решить свои проблемы, разговаривай, поддерживай насколько это возможно.



## Шаг пятый

Не иди на жертвы, лишь бы помирить родителей: и учеба на одни пятерки, и отличное поведение, и работа по дому не помогут достижению этой цели и принесут разочарование. Будь занят чем-то приятным и

полезным, например, хобби, гуляй с друзьями, читай книги, слушай музыку, ходи на тренировки.



## Шаг пятый

И самое важное! Твои родители останутся твоими родителями навсегда! Не думай, что если родители расходятся, то они перестают тебя любить, что ты

больше не нужен. Они перестали быть мужем и женой, но не перестали быть твоими папой и мамой!

