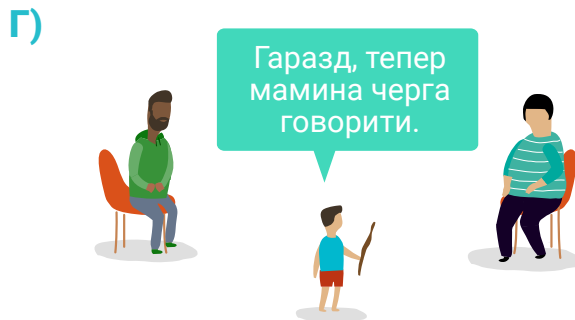
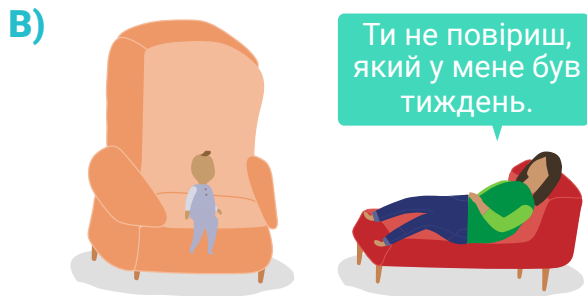
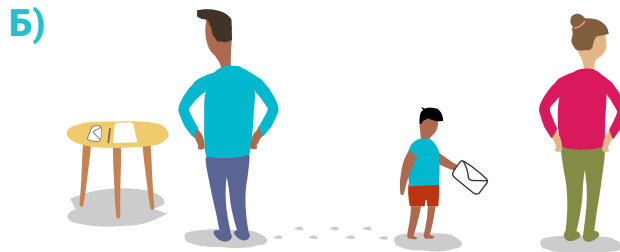
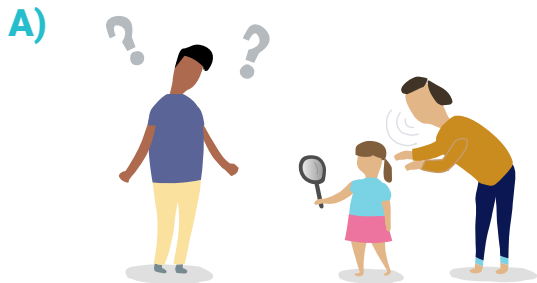


Як покращити стосунки (2025)

Ролі дітей: для розлучених батьків



➔ Коли батьки розлучаються, діти часто відчують, що їм відводять інші ролі. Здогадуєтеся, які саме? Переверніть картку, щоб дізнатися більше.



Ролі дітей: для розлучених батьків

А) Шпигун

Коли дитину розпитують про іншого з батьків, вона може почуватися при цьому наче шпигун. Вона хотітиме дати вам правильну відповідь, але при цьому не бажатиме зрадити іншого з батьків.

Натомість намагайтеся ставити загальні запитання про те, як вони разом проводять час. Якщо ви ставите запитання про свого колишнього/колишню, запитайте себе, чому вас насправді це цікавить.

В) Радник

Звертаючись до своєї дитини по емоційну підтримку, ви можете чинити на неї тиск, начебто їй потрібно покращити ваше самопочуття. Дитина не зобов'язана підтримувати вас.

Натомість, якщо дитина бачить, що ви засмучені, спробуйте розповісти їй про свої почуття. Але дайте їй знати, що з вами все буде гаразд, тож їм не слід хвилюватися.

Б) Посередник

Коли батьки просять дитину передавати повідомлення одне одному, вони ставлять її в незручне становище. Дитина може хвилюватися через те, що, як би вона не вчинила, вона засмутить одного з батьків.

Натомість спробуйте знайти спосіб поговорити з колишнім/колишньою напряду. Якщо це нелегко, попросіть про допомогу нейтральну особу, щоб підтримувати спокій і взаємоповагу.

Г) Медіатор

Коли дитина бачить, як її батьки сваряться між собою, це може її дуже сильно засмутити. Вона може відчувати внутрішню потребу спробувати вирішити проблему, що є для дитини занадто великою відповідальністю.

Натомість дайте дитині знати, що такі проблеми мають вирішувати дорослі. Запевніть дитину, що ви обоє любите її, як і раніше, навіть якщо ви більше не разом.