

# Як покращити стосунки (2025)

## Ролі батьків: для розлучених батьків



➔ Коли батьки розлучаються, вони іноді роблять речі, які можуть поставити їхніх дітей у складне становище. Чи знайомі вам такі моделі поведінки? Переверніть картку, щоб дізнатися більше.

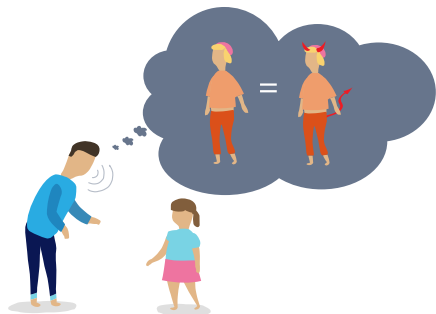
А)



Б)



В)



Г)



# Ролі батьків: для розлучених батьків

## А) Провокування іншого з батьків дитини

Якщо ви поглиблюєте стрес або тривогу свого колишнього/колишньої, це може мати прямий вплив на вашу дитину. Батькам, які відчують емоційне перевантаження, важче задовольняти потреби своєї дитини.

**Натомість** спробуйте обдумувати свої рішення, виходячи з інтересів дитини. Запитайте себе: *«Як це може вплинути на мою дитину?»*

## В) Погані висловлювання про іншого з батьків дитини

Коли батьки поливають одне одного брудом, діти можуть відчувати потребу зайняти той чи інший бік. Вони можуть не розповідати вам про проблеми, тому що хвилюватимуться через вашу реакцію.

**Натомість**, якщо вам потрібно випустити пару, зателефонуйте надійному другу чи родичу. Працюйте над пошуком рішень і захищайте дитину від обміну негативною інформацією одне про одного.

## Б) Боротьба за статус улюбленого батька

Конкуренція з колишнім/колишньою може призвести до того, що ви перестанете відчувати потреби своєї дитини. Більшість дітей просто хочуть, щоб їхні батьки приділяли їм час і увагу.

**Натомість** спробуйте зосередитися на тому, що дитина потребує від вас. Запитайте себе: *«Я роблю це в інтересах своєї дитини чи з іншої причини?»*

## Г) Заборона дитині говорити про іншого з батьків

Вам може бути боляче чути, як дитина розповідає про іншого з батьків. Але якщо діти думають, що засмучують батьків, вони можуть почати застосовувати до себе самоцензуру.

**Натомість** не забувайте, що дитина все ще любить іншого з батьків. Проявіть інтерес, скажіть щось позитивне й намагайтеся посміхатися – навіть якщо це не завжди легко.