

"ДОРОГИЕ МАМА И ПАПА!"

Письмо родителям в разводе.
Это письмо написал семилетний мальчик
вместе с психологом на
психотерапевтической сессии.
Оно обращено к родителям, которые
находятся в разводе.

Дорогие мама и папа! Я знаю, что с момента вашего расставания вам приходится очень и очень непросто! Но пишу вам, потому что для меня важно, чтобы в трудное для вас время вы нашли в себе силы – и услышали меня, узнали и поняли, как приходится мне, вашему ребенку. Дети воспринимают ситуацию не так же, как и вы – мы **ВИНИМ СЕБЯ** за все произошедшее, даже если вы не забываете повторять нам, что это не наша вина.

Я всё время думаю, что со мной не так, что я сделал такого, что Вы решили разойтись. Я всё время анализирую, что я мог сделать, или чего не делать, чтобы вы остались вместе. Я боюсь, что мне придется встать на чью-то сторону, и что, возможно, один из вас уйдет от меня, и я его больше никогда не увижу.

Пожалуйста, поймите, что независимо от того, что каждый из вас сделал, я люблю вас обоих, и я не хочу слушать, что мама или папа сделали что-то неправильно! Видеть, как вы боретесь, спорите, или плачете очень больно для меня, потому что я не знаю, как это исправить, и я безмерно переживаю за вас обоих, даже если вы говорите, что я не должен переживать.

Пожалуйста: Не пытайтесь сделать меня своим союзником, не просите хранить секреты от мамы или папы. Не добывайте у меня информацию о том, что мама или папа делал(а) или говорил(а), когда я был с ним(ней).

Не вываливайте на меня свои проблемы.

Я – ваш ребёнок, я не могу быть для вас родителем или терапевтом.

Рассказывая мне о своих проблемах, вы пугаете меня, заставляете тревожиться о том, как все мы переживем это. Мы, дети, очень волнуемся по поводу будущего! Не используйте меня для передачи сообщений друг другу. Не пытайтесь соревноваться друг с другом, задаривая меня разными вещами.

Мне нужно ваше внимание. Не выбирайте любимчиков из братьев/сестер, это всегда заканчивается нашей борьбой. И мы не осознаем, что именно ваши «предпочтения» заставляют нас бороться друг с другом. Не позволяйте мне нарушать правила и плохо себя вести, потому что вы хотите, чтобы я считал вас хорошим родителем. Это лишь еще один способ использовать меня. Не говорите грубых вещей и даже не делайте колких замечаний о другом родителе, когда я с вами рядом.

Если вы проводите время со мной, делайте это потому, что вы действительно хотите быть со мной. Не пытайтесь таким образом отодвинуть другого родителя. Так я буду чувствовать, что вообще никому не нужен.

Когда я остаюсь с вами, проводите со мной время включенно. Ваш развод – это не только вы двое, я тоже нуждаюсь в вас. Поймите, что я чувствую себя очень плохо от того, что не могу быть с обоими вами одновременно, и я волнуюсь, что вы разозлитесь, если я буду веселиться и продолжать любить другого родителя. Важно, чтобы вы поняли, что, хоть я и очень умный, я все еще ребёнок, и всё это очень сложно для меня. Более, чем когда либо, я нуждаюсь в том, чтобы вы действовали сообща, как мои родители, даже если вы решили разойтись, и даже если у обоих из вас появились новые партнеры. Я нуждаюсь в вашей поддержке!