**КАК СООБЩИТЬ РЕБЕНКУ ПЛОХИЕ НОВОСТИ**

Что бы ни происходило в семье, дети имеют право знать правду. И ее нужно им объяснить. Но как подобрать слова, чтобы рассказать о том, о чем и взрослым говорить непросто?

Мы цепенеем при одной мысли, что нам предстоит объяснить ребенку то, с чем мы едва справляемся сами. Как сказать ему о том, что родители разводятся, что бабушка тяжело больна или что в этом году, вероятно, не хватит денег на поездку к морю, потому что папа потерял работу? Необходимость ранить ребенка взрослыми обстоятельствами только добавляет горечи собственным переживаниям, которые оттого воспринимаются еще болезненнее. И мы стремимся оградить его (и себя) от страданий – знаем: он будет шокирован, обижен, рассержен, может почувствовать себя виноватым... И все же нам предстоит рассказать сыну или дочери о том, что происходит в семье, ответить на вопросы.

Быть искренним с ребенком – значит его уважать. Относиться к нему как к равноправному собеседнику – значит воспитывать у него верное отношение к самому себе. Дети, с которыми родители разговаривают о самом важном, взрослея, не стесняются просить о помощи, когда она необходима, открыто говорят о своих сомнениях и тревогах, вместо того чтобы блуждать в потемках собственных домыслов, иллюзий и страхов.

**Когда начать разговор**

Дети чувствуют общее напряжение в доме, замечают оттенки поведения взрослых, но не знают, как и о чем расспросить родителей. Поэтому они бессознательно привлекают к себе наше внимание, становятся «прилипчивыми», капризничают либо, наоборот, затихают, забиваются в угол. Говорить с ребенком стоит в тот момент, когда он начинает интересоваться тем, что происходит. «Ты больше не любишь папу?», «Дедушка завтра умрет?» – всем родителям известна детская способность спрашивать о самом важном в самый неподходящий момент: у дверей школы, в метро, в машине, когда мы, опаздывая, застряли в пробке. Лучше сказать прямо: «Я обязательно тебе отвечу, но сейчас неподходящий момент, и уточнить, когда вы будете готовы с ним поговорить. Позже вернитесь к разговору, но учитывайте состояние ребенка. Не стоит отвлекать его, если он чем-то увлечен: играет, смотрит мультики, рисует. Не откладывайте разговор надолго: дети переживают время иначе, чем взрослые. Они живут тем, что происходит с ними сейчас, сегодня, и, если мы затягиваем, не обсуждаем с ними то, что их волнует, они пугаются, начинают фантазировать, чувствуют себя виноватыми («Мама ничего не говорит, значит, сердится на меня») и страдают.

**Кому взять слово**

Это могут решить только родители. Нет лучшего барометра, чем интуиция». Но нужно чувствовать в себе силы: ничто так не дестабилизирует ребенка, как вид плачущей мамы. Если вы чувствуете, что в разговоре можете потерять самообладание, начните его вдвоем, с другим родителем. Может помочь кто-то из родственников или друзей, знакомых с ребенком, – тот, кто будет чувствовать себя уверенно и сможет его поддержать.

**Что сказать**

Не нужно рассказывать подробно все и сразу. «Так, на вопрос: «Почему бабушка к нам не приезжает?» – можно честно ответить: «Она болеет и лежит в больнице», – поясняет Татьяна Тарасова. – Не надо говорить слишком много, вдаваться в детали, обсуждайте только то, что может отразиться на жизни ребенка: кто теперь будет водить его на тренировку, где он будет жить, с кем проведет каникулы…»

**Как подобрать слова**

Говорите на понятном для его возраста языке. Например, если речь о разводе, не нужно рассказывать о несходстве характеров или горечи измен. Скажите главное: родители больше не могут быть вместе, но они по-прежнему останутся его папой и мамой, которые любят его. Стоит быть внимательнее к словам: например, если в разговоре о финансовых проблемах возникнет выражение «оказаться на улице», многие дети могут воспринять его буквально.

Важно сказать и о том, что мы чувствуем. Делать вид, что с нами все в порядке, когда мы растеряны или напуганы, – значит обманывать ребенка. Избегайте и другой крайности, не обрушивайте на сына или дочь всю горечь своих эмоций. Ребенок не может и не должен быть тем, кто берет на себя проблемы взрослых.

Лучше искренне и прямо сказать: «Мне жаль, так не должно было случиться». И не добавлять: «Не переживай, не думай об этом». Такие слова не могут утешить ребенка. Чтобы справиться с горем, ему предстоит признать потерю, принять ее. Часто наши жесты красноречивее и весомее слов: возьмите ребенка за руку, обнимите за плечи, присядьте рядом с ним – он легче справится с тревогой, если будет видеть ваше лицо.

**«Папа и мама расходятся»**

Подтвердите, что вы остаетесь его родителями и продолжаете любить его по-прежнему.

Ребенку трудно понять, почему родители больше не хотят жить вместе. Однако если они не ладили между собой давно, это не будет громом среди ясного неба. Когда разрыв становится официальным, детей беспокоит прежде всего то, как теперь будет строиться их жизнь, что сохранится в ней привычного. Ведь для ребенка «привычное», как правило, означает «безопасное»: ты останешься в той же школе, ты будешь жить здесь, с мамой, а с папой ходить на футбол и т. д. Так что родителям предстоит договориться об этом прежде всего друг с другом. Напоминайте еще и еще: каждый из нас тебя любит, ты нам очень дорог, сейчас трудно, но мы обязательно справимся. Ваши слова помогут ему устоять, принять и пережить случившееся.

**Своими словами**

Если в семье несколько детей, новость не стоит сообщать всем одновременно. Помимо возраста важно учитывать особенности их характера: каждому понадобятся свои слова утешения и поддержки. Сосредоточив внимание на одном ребенке, легче утешить его или смягчить вспышку гнева так, чтобы его переживания не повлияли на других детей. Например, узнав, что родители расстаются, ребенок может сказать: «Здорово! У нас будет два дома». Эта легкость видимая. Она лишь помогает ему справиться с эмоциями. Не понимая этого, другой ребенок может на словах присоединиться к такой реакции и станет скрывать свои настоящие чувства. Говорите с детьми по отдельности, но в течение одного дня, чтобы не оставить на детских плечах груз тяжелой тайны.

**О чем говорить не стоит**

Когда новость станет известна, у ребенка обязательно возникнут вопросы. Но это не значит, что нужно отвечать на каждый из них. Дети нуждаются в том, чтобы взрослые устанавливали границы. Например, их не касаются детали личной жизни родителей, и вы можете ясно сказать об этом». Защищая свое интимное пространство, мы даем детям право иметь и собственную личную зону и требовать, чтобы ее границы соблюдались.

**«Папа потерял работу»**

Объясните, что это временно: все необходимое для жизни у ребенка будет.

О финансовых проблемах в семье лучше сообщать пораньше. Ведь, как правило, взрослые в этой ситуации становятся раздражительными или подавленными, что усиливает тревогу ребенка. Не вдаваясь в подробности, поговорите с ним о возникшей ситуации, ведь дети очень быстро начинают осознавать, какое значение имеют деньги в их повседневной жизни. Объясните: «У нас недостаточно средств, чтобы поехать в отпуск, но у нас вполне хватает на жилье и еду, а это самое главное». Ребенок должен видеть перспективу: «Сейчас нам надо выбирать, на что тратить деньги, но в будущем году мы еще посмотрим».