

"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 **ВИДИМ 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 сделала
что-то неправильной. 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(ей).
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
переживаем 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 разойдетесь, если я буду
веселиться и продолжать любить другого
родителя. Важно, чтобы вы поняли, что, хоть я и
очень маленький я все еще ребёнок, и всё это очень
сложно для меня. Болею, чем когда либо, и
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!