

Помогите!

Кто-то разводится



Кэтрин Нельсон

Когда родители разводятся, дети часто испытывают страх, беспокойство, вину, гнев, смутнение, облегчение или грусть – и иногда все эти чувства одновременно. Если это произошло с тобой или с кем-нибудь из твоих друзей, ниже приводится несколько мыслей, которые помогут вам.

Я чувствовала себя брошенной. Мне казалось, что у всех, кроме меня, идеальные семьи.

Идеальных семей не бывает, даже если они кажутся таковыми.

Помни, что твои родители, епископ, учителя в Первоначальном обществе, соседи и друзьям в приходе любят тебя.

Иногда люди, сами того не желая, говорят что-нибудь обидное для тебя. Когда это происходит, не стесняйся сказать им о своих чувствах и помоги им найти лучший способ обсудить с тобой тему развода.

Я очень зла на маму и папу.

Гнев легко овладевает нами, когда мы никак не можем повлиять на ситуацию. Возможно, ты даже хочешь излить свои негативные чувства на других людей. Как бы это ни было трудно, постарайся проявлять любовь к своей семье. Молись о помощи, чтобы увидеть своих родителей такими, какими их видит Иисус. Он любит их, тебя и всех остальных членов твоей семьи.

Если ты не можешь справиться со своим гневом, обсуди это с мамой, папой или с другим человеком, которому ты доверяешь. Они могут помочь тебе найти хороший способ почувствовать себя лучше, например, заняться спортом или рисованием.

Буду ли я со своими родителями на Небесах?

Благодаря Искуплению Иисуса после нашей смерти все решится наилучшим образом. Тебе не следует волноваться. Что бы ни случилось, ты всегда будешь частью семьи твоих Небесных родителей. Если ты будешь всегда стараться выбирать истину, то получишь все благословения, уготованные для тебя Небесным Отцом.

Виновата ли я в том, что мои родители разошлись?

Возможно, ты считаешь, что могла бы помочь своим родителям

оставаться вместе. Но истина заключается в том, что это абсолютно не твоя вина. Они приняли решение о разводе. Дети в семье не несут ответственность за развод.

Я боюсь того, что может произойти дальше.

Когда происходят большие перемены, вполне естественно волноваться о будущем. Поговори с мамой и папой. Им необходимо знать, что ты расстроена, и они помогут найти ответы на твои вопросы и проблемы. Не забывай молиться об утешении.

Я постоянно грущу.

В чувстве грусти нет ничего плохого. Чувство грусти по поводу такой большой перемены – это важный шаг к тому, чтобы чувствовать себя лучше в будущем. Даже если тебе иногда бывает грустно, продолжай заниматься своими любимыми делами. Проводи время на улице. Читай хорошую книгу. Слушай веселую музыку. Усердно учись в школе. Веселись со своими друзьями. Молись Небесному Отцу.

Если чувство грусти не оставляет тебя долгое время и мешает тебе спать, есть, сосредоточиться на занятиях в школе или на своих обычных делах, обсуди это со взрослым, которому ты доверяешь, чтобы он или она помогли тебе вновь почувствовать себя лучше.



«Мы верим, что были и остаемся членами семи [Небесного Отца]».

Старейшина Л. Том Пэрри (1922–2015), «Почему брак и семья имеют важное значение в любой части мира», *Лиахона*, май 2015 г., стр. 41.

Все наладится.

Какие бы чувства ты ни испытывала сейчас, со временем ты будешь чувствовать себя лучше. А пока продолжай молиться Небесному Отцу об утешении. Помни: Небесный Отец и Иисус всегда приглядывают за тобой и никогда не оставят тебя одну. Они любят тебя и твоих родителей и помогут каждому из вас. Они дадут вам силы, чтобы ощутить мир и быть счастливыми. ■

Автор живет в штате Юта, США.

Что помогло вам пережить трудные времена, например, развод родителей? Как вы можете помочь другим людям преодолевать трудные времена?