

Саманта Родман

Как говорить  
с детьми  
о  
разводе



Строим здоровые отношения  
в изменившейся семье

**Саманта Родман**  
**Как говорить с детьми**  
**о разводе. Строим**  
**здоровые отношения**  
**в изменившейся семье**  
Серия «Как говорить с  
детьми на сложные темы.  
Советы профессионалов»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49790358](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49790358)  
Как говорить с детьми о разводе. Строим здоровые отношения в  
изменившейся семье: Эксмо; Москва; 2020  
ISBN 978-5-04-106583-6*

### **Аннотация**

Многие люди в детстве пережили развод родителей. Их можно разделить на две категории: для одних это событие стало тяжелой травмой, а в других вызвало положительные эмоции, поскольку они получили двух счастливых родителей и любящих приемных родителей. Достойная цель для любых разводящихся родителей – дать ребенку почувствовать себя услышанным, понять, что он находится в безопасности, а его благополучие – основной

приоритет. Эта книга изобилует проверенными стратегиями, которые помогут повысить жизнестойкость детей после развода.

# Содержание

Незаменимые книги для родителей	6
Посвящение	9
Благодарность	10
Предисловие к русскому изданию	11
Вступление	15
Часть I	20
Глава 1	21
Типы несчастливых браков	21
Три типа развода	28
Когда следует обращаться за помощью	32
Отношения братьев и сестер	34
Ключевые моменты главы	37
Глава 2	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Саманта Родман**  
**Как говорить с детьми**  
**о разводе. Строим**  
**здоровые отношения**  
**в изменившейся семье**

Samantha Rodman

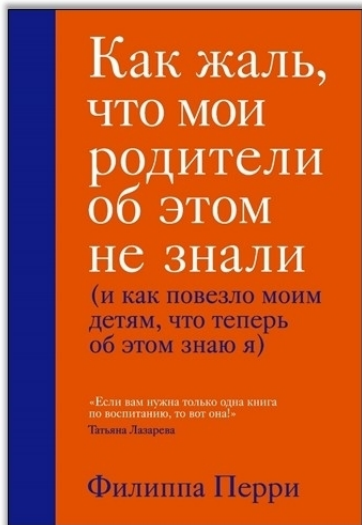
HOW TO TALK TO YOUR KIDS ABOUT YOUR  
DIVORCE: Healthy, Effective Communication Techniques for  
Your Changing Family

Copyright © 2015 by Samantha Rodman. Published by  
permission of ADAMS MEDIA, an imprint of SIMON &  
SCHUSTER, INC. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency  
(Russia). All rights reserved.

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Незаменимые книги для родителей



**Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)**

Книга психотерапевта Филиппы Перри дарит мамам и папам необходимую поддержку и понимание. Перри призывает избавиться от бремени «идеального родителя» и обратить внимание на действительно важные вещи. Вы начнете принимать и разделять чувства ребенка, забудете о манипуляциях и научитесь разрешать конфликты, а главное – сможете создать теплые и доверительные отношения с детьми, которые продлятся всю жизнь.

**Как стать ребенку другом, оставаясь его родителем**

Каждый родитель уверен: он знает, что для ребенка хорошо, а что плохо. Научиться дружить с ребенком – лучшее, что могут сделать мамы и папы, которые хотят вырастить счастливого, свободного и увлеченного человека. А книга педагога Марины Солотовой – вдохновляющее пособие, которое обязательно поможет им в этом нелегком деле.

**Монтессори для малышей. Полное руководство по воспитанию любознательного и ответственного ребенка**

В этой книге – всё, что необходимо знать родителям о воспитании по системе Монтессори. Симона Дэвис, педагог и основатель Монтессори-школы, рассказывает, как мамам и папам сохранять спокойствие в любой ситуации, как развивать в малыше любознательность и какие занятия будут ему

полезны и интересны.

## **Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке**

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития, а также научитесь воспитывать без криков и наказаний.

# Посвящение

Эта книга посвящается моему мужу и детям с благодарностью за их любовь и поддержку, а также моим читателям и клиентам, которые делились со мной своими историями.

# Благодарность

Я бесконечно благодарна отважным мужчинам и женщинам вооруженных сил США, которые каждый день рискуют своей жизнью и здоровьем во имя защиты нашей великой страны. Нам никогда не выплатить вам и вашим семьям долг благодарности и уважения.

Я благодарна фантастической команде издательства Adams Media под руководством Тома Хардей, потрясающему редактору Кэти Коркоран Лайтл и моему невероятному литературному агенту Рене С. Фонтейн из Gandolfo Helin.

# Предисловие к русскому изданию

В трудный период жизни семье очень важно иметь ориентиры, позволяющие представлять, что стоит делать, чего не стоит, куда движется семья, что может ждать ее в будущем. Такие ориентиры снижают тревогу неопределенности и позволяют в ситуации стресса принимать более рациональные и взвешенные решения, чем те, что принимаются под действием тревоги и шквала эмоций. Когда развод происходит в семье, уже имеющей детей, перед партнерами стоят очень сложные психологические задачи – завершить супружеские отношения, сохранив при этом сородительские, перестроить семейную ситуацию с учетом интересов ребенка, через какое-то время вступить в новые отношения, помочь ребенку благополучно в них вжиться. Задачи сложные сами по себе. Но есть и еще одна – как про все это говорить с ребенком, чтобы этот разговор не ухудшил ситуацию, не способствовал потере эмоциональной связи и доверия. Представленная книга поможет именно в этом.

Для решения всех этих задач книга содержит в себе множество полезных подсказок и ориентиров. Позволю себе остановиться лишь на некоторых из них.

Начнем с того, что примеры книги могут помочь читателям разрешить одну из труднейших задач развода в семье с детьми – разграничение супружеских отношений, которые

завершаются, от родительских отношений, которые должны продолжаться.

При этом примеры книги помогают развенчать пока еще довольно устойчивый миф об однозначности вреда развода для ребенка, снизить его давление на родителей и лучше ориентироваться в реальности. Важно понимать и видеть, что ребенок травмируется не самим стрессом, связанным с разводом, а тем, что его эмоциональные связи разрываются, жизненная ситуация утрачивает предсказуемость, он может занять определенную позицию в супружеском конфликте своих родителей – примирителя, советчика, усилителя одной из сторон, родителя, заменителя партнера и др. Фактором риска для ребенка является не сама по себе неполнота семьи – это лишь описательная характеристика, которую имеют очень многие и очень разные семьи, – а неспособность взрослых членов семьи поддерживать близкие безопасные связи и в случае принятия решения о разводе конструктивно и бережно завершать и перестраивать отношения. От этих травмирующих факторов в процессе развода ребенка уберечь возможно.

Обозначены границы того, что нужно обсуждать с ребенком, и того, что его не касается, от чего его необходимо уберечь (граница вовлеченности в развод и эмоциональной ответственности за него). Например, измены и секс, негативное отношение друг к другу и финансовые проблемы – все это не должно касаться ребенка. А вот то, как будет устрое-

на жизнь, что в ней изменится, что останется, будут ли его по-прежнему любить, как ему относиться к изменениям – это важно понимать ребенку. И конечно, все дети разные. В книге отражены возрастные особенности детей – их когнитивные возможности и эмоциональные нужды в каждом из периодов детства.

Наконец, что очень важно, в книге показаны изменения, типичные трудности и задачи развития семьи. Поскольку создание повторных браков и семей относительно недавно стало считаться приемлемым, в обществе пока не выработаны и, уж конечно, не устоялись правила и ритуалы их построения. Каждая семья разрешает эту задачу самостоятельно, в своих решениях неизбежно опираясь хоть на какие-то социальные шаблоны. И вот в этом месте – там, где много тревоги, неопределенности, следов ненормативности, – роль таких опорных шаблонов неизбежно начинают исполнять мифы. Они перечислены в книге: «Если мне понравится новая жена папы, я предам маму?», «Папа будет любить новых детей сильнее, чем меня?», «А вдруг я полюблю жену папы, а она тоже уйдет?» По сути, это типичные эмоциональные дилеммы, которые возникают у многих детей, запутывают их, блокируют спонтанность, нагружают переживанием вины, заставляют замыкаться и дистанцироваться. Эти дилеммы также нуждаются в прояснении с помощью родителей.

Таким образом, в книге показана именно динамика развернутого во времени процесса развода с его этапами, зако-

номерностями, задачами и даже типами. На примерах показано, что приводит обоих или одного из супругов к решению о разводе, какие обстоятельства и особенности партнеров способствуют таким решениям. Это делает развод в восприятии людей более управляемым процессом, а не внезапным обрывом жизненного уклада.

Как говорить с ребенком о разводе, жизни после него, появлении новых отношений и партнеров у родителей, причинах развода, перестройке отношений с большой семьей и многое другое можно найти в этой книге. Этими чертами она похожа на психологическую энциклопедию развода, содержащую большой информационный и терапевтический потенциал, позволяющий избежать или снизить травматизацию ребенка в процессе развода и сохранить связи, вовлеченность и доступность в отношениях ребенка с каждым из родителей.

*Татьяна Якимова, системный семейный психотерапевт,  
кандидат психологических наук*

# Вступление

Если вы читаете эту книгу, значит, думаете о разводе или уже находитесь в процессе и вас тревожит, как это событие повлияет на ваших детей. Сначала позвольте мне выразить сожаление, что вы оказались в таком положении. Решению о разводе всегда предшествует длительная история семейных конфликтов, разочарований и боли. Это одно из самых мучительных событий в жизни. Как показывают исследования, тяжелее бывает только после смерти супруга. (Лично я сказала бы, что во многих ситуациях развод занимает первое место по шкале стресса.)

Несмотря на другие проблемы, вы предпочли потратить время на чтение книги, посвященной разговору с детьми о разводе. Это показывает, что вы действительно заботитесь об их психологическом и эмоциональном благополучии и хотите свести к минимуму порожденные проблемы и боль. Как психолог, я рекомендую активно действовать, чтобы снизить степень стресса для детей. Многие родители предпочитают не думать о болезненной тревожности и смятении, которые терзают детей в этот период, и просто надеются на лучшее. К сожалению, такой пассивный подход ведет к тому, что дети не понимают происходящего и чувствуют себя брошенными и преданными.

К счастью, существует множество конкретных приемов,

которыми вы можете воспользоваться, чтобы эффективно поговорить с детьми о разводе. И не важно, сколько им лет – малыши, которые только начали разговаривать, школьники начальных классов или подростки. Эта книга призвана снизить степень вашего стресса хотя бы в одной сфере: если вы построите открытое и адекватное общение с детьми, то поймете, что сделали все возможное, чтобы помочь им пройти этот трудный путь. Приемы в книге просты и довольно прямолинейны. Их можно использовать для разговора с детьми на любую тему.

Мы обсудим, как снизить степень стресса от конфликта со вторым родителем. Если вы настроитесь более позитивно или хотя бы более нейтрально, то это будет полезнейший шаг для укрепления психологического благополучия детей.

В книге множество примеров из реальной жизни. Я собрала рассказы разведенных людей, взрослых, переживших развод родителей в детстве, и читателей сайта [DrPsychMom.com](http://DrPsychMom.com). В основе некоторых историй лежат случаи из моей психотерапевтической практики. Надеюсь, все эти примеры помогут вам справиться с собственными проблемами.

### **Прочитав эту книгу, вы сможете:**

- Понять, что чувствуют дети, когда родители разводятся.
- Обсуждать проблемы, связанные с разводом (раздельное проживание, посещения, причины), в соответствии с возраст-

том детей.

- Вести разговор так, чтобы ребенок не боялся высказывать свои истинные чувства.
- Осознать опасности чрезмерного доверия к детям и изменить эту динамику.
- Понять, как и когда обращаться за помощью по поводу переживаний, связанных с разводом.
- Понять природу эмоций и научить детей эмоциональному осознанию и принятию.
- Понять способы, с помощью которых ребенок выражает свои чувства в зависимости от возраста и характера.
- Сочувствовать переживаниям детей, не пытаясь их «исправить» или минимизировать.
- Ценить чувства детей, чтобы они чувствовали себя рядом с вами в безопасности.
- Понять, почему я продолжаю называть вашего бывшего супруга «вторым родителем» и почему вам стоит пользоваться этим термином.
- Понять разницу между принуждением ребенка к общению и проявлением готовности выслушать его, когда он сам почувствует в этом необходимость.
- Открыть линию общения с детьми не только о разводе, но и о других чувствительных проблемах.
- Обсуждать сложные темы с ребенком, не теряя спокойствия.
- Обогащать собственную жизнь и жизнь детей позитив-

ными занятиями.

- Понять, что развод не погубит жизнь детей, а правильный способ обсуждения только укрепит и углубит ваши отношения.

Многие мои клиенты в детстве пережили развод родителей. Их можно разделить на две категории: для одних это событие стало тяжелой травмой, а в других вызвало положительные эмоции, поскольку они получили двух счастливых родителей и любящих приемных родителей. Уравновешенных людей, переживших в детстве распад семьи, роднит то, что они не чувствовали себя брошенными, их никто не принуждал действовать определенным образом. Родители принимали и понимали их взгляд и эмоции, не отвергая и не снижая их ценность. Предпочтения детей учитывались соответственно уровню их развития. Достойная цель для любых разводящихся родителей – дать ребенку почувствовать себя услышанным, понять, что он находится в безопасности, а его благополучие – основной приоритет.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** В книге я буду пользоваться мужскими и женскими местоимениями. Если иное не указано, то обсуждаемые приемы применимы к детям любого пола. Иногда я буду рекомендовать обратиться за помощью к профессиональному психологу или психотерапевту, у которого есть опыт работы с разведенными семьями. Даже если я не даю

такой рекомендации, а вам это кажется необходимым, обратитесь к специалисту. Это поможет вам и ребенку пережить сложный период. А теперь давайте приступим к обсуждению, как следует общаться с детьми по поводу развода.

# Часть I

## Разговор о разводе

В первой части книги мы зложим основу для нового общения и понимания ребенка. Обсудим типы разводов и как речь может изменить отношение к этому событию у вас и у ваших детей. Поговорим, как обеспечить должные границы в отношениях с ребенком. Мы обсудим особое влияние развода на характеры детей, важную роль выражения эмоций и принятия. Все это поможет ребенку относительно безболезненно справиться со сложным периодом. Впереди пять глав о том, на что следует обратить внимание, когда вы и ваши дети будете создавать новую семью.

# Глава 1

## Развод: у всех все по-разному

*«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».*

*Лев Толстой «Анна Каренина»*

Каждая несчастливая семья распадается по-своему. Отношения между супругами, степень и характер конфликта в браке и разводе, отношения между каждым родителем и каждым ребенком, между братьями и сестрами – все это определенным образом влияет на детское восприятие и переживание.

### Типы несчастливых браков

К распаду семьи может привести множество факторов: физическая или эмоциональная неверность, отсутствие духовной связи, разные мнения в серьезных семейных вопросах (финансы, родительство, баланс работы и личной жизни, присутствие бабушек и дедушек), а также трудности, связанные с психическим здоровьем (зависимость, депрессия, созависимость). Несмотря на характер проблем, положивших конец браку, дети часто замечают одно: являются ли они сви-

детелями ссор. Поэтому несчастливые браки можно разделить на две категории: с открытым конфликтом и скрытым – за закрытыми дверями или вообще не обсуждается супругами.

## **Семьи с открытым конфликтом**

В таком браке конфликты происходят открыто: крик, угрозы, насилие. Родители оскорбляют друг друга, проявляют презрение и другие негативные эмоции. Один из супругов всячески унижает второго в присутствии детей или переходит к пассивно-агрессивному поведению – закатывает глаза, когда другой говорит, или оспаривает его решения. В разговорах постоянно всплывают старые проблемы: неверность, финансовые разногласия, трудности в отношениях с родителями. Такие споры ведутся в присутствии детей или когда они «спят» (но они все равно все слышат). Часто звучит слово «развод».

Иногда физической привязанности нет, но порой она возникает внезапно и переходит в страсть, поскольку непрочные отношения часто характеризуются стремительными взлетами и падениями. Такая ситуация запутывает детей, потому что они не могут понять, любят ли родители друг друга или способны на близость во время конфликта.

В таких семьях дети по-разному реагируют на ссоры. Одни берут пример со старших, а другие сознательно или бес-

сознательно вырабатывают свой стиль. Дети либо отгораживаются от конфликта, либо меняют характер проблем между родителями и даже решают их.

Некоторые дети игнорируют конфликт, сколь бы шумным и серьезным он ни был. Родители считают, что развод не оказывает на них влияния. Но, несмотря на внешнее безразличие, дети считают, что конфликт – это неотъемлемая часть отношений.

Другие дети принимают сторону кого-то из родителей. Одного считают жертвой, защищают и утешают его, а другого винят во всем и демонизируют. Ребенок кричит: «Оставь мамочку в покое» – или закатывает глаза, когда мать начинает ругать отца. Ситуация, когда родитель и дети выступают против другого, чрезвычайно опасна для эмоционального детского здоровья. Это предвестник негативного отношения к одному из родителей после развода (родительское отчуждение, о котором мы поговорим в главе 7).

Часто дети пытаются восстановить отношения между родителями. Они объясняют точку зрения одному другому и стараются сгладить конфликт. Ребенок может выбрать для себя комическую роль, пытаясь шутками и проказами смягчить напряженность между родителями. Другие же начинают шалить с той же самой бессознательной целью. Им хочется отвлечь родителей от конфликта. На какое-то время такая тактика приносит результаты: супруги объединяются ради воспитания ребенка или вместе начинают жаловаться на

его плохое поведение. Это лишний раз показывает, насколько для детей семейное благополучие важнее, чем быть хорошими в глазах родителей.

В некоторых семьях дети (особенно девочки, см. главу 4) начинают вести себя старше своего возраста. Они пытаются отгородить младших от конфликтов, берут на себя заботу о них, когда родители увлечены спорами и забывают о своих обязанностях. Они кормят и купают их, делают с ними уроки, укладывают спать. Старшие превращаются в родителей для собственных родителей и берут на себя эмоциональную заботу о них. Они даже готовят еду и убираются в доме, когда психологическое состояние не позволяет взрослому следить за семьей. Ребенок может стать доверенным лицом одного или обоих родителей (см. главу 3) – он утешает того из них, кому приходится тяжелее. В такой ситуации взрослые часто чувствуют себя такими одинокими и несчастными, что с радостью принимают любую заботу, хотя и знают, что не дети должны обеспечивать им подобную поддержку.

Реагируют ли дети на семейные ссоры или нет, но у них неизбежно возникают стрессовые реакции: тревожность, гнев, плохая успеваемость, проблемы со сном, неспособность сосредоточиться на уроках, проблемы со сверстниками. Они все впитывают. Дети начинают считать, что конфликт и неудовлетворенность – это основа брака. Забыть это очень нелегко, поскольку усваивается на подсознательном уровне на важном этапе развития.

Дети предчувствуют, что родители разведутся, поскольку часто слышат подобные угрозы во время ссор. А возможно, они уже достаточно взрослые и понимают, к чему ведет конфликт. Но дети любят фантазировать, что однажды родители помиряются, поэтому известие о разводе все равно будет болезненным и неожиданным. Если же новая жизнь станет спокойнее и стабильнее, то они приходят к мнению, что решение развестись было правильным.

Если, прочитав все это, вы испытали чувство вины, это нормально. Постоянные конфликты, ссоры и горечь вредны для психического и даже физического здоровья ребенка. Но вы не можете изменить прошлого. Хорошо, что вы набрались смелости двигаться дальше. Теперь ваши дети получают возможность понять, что ваша семья не является образцом здорового брака. Вы можете обсудить с ними то, свидетелями чего они стали, и объяснить, что в вашей семье не все было благополучно.

## **Семьи со скрытым конфликтом**

Внешне это совершенно счастливые семьи, где супруги нежно любят друг друга. Но на самом деле они чувствуют себя одинокими и несчастными.

Я называю такие отношения «духовным разводом». Супруги спят в разных комнатах, не идут на близость, избегают физического контакта. Дети не подозревают, что родители

не любят друг друга, и лишь позже (часто во время психотерапии) понимают, что ни разу не видели, как папа и мама обнимались или целовались. Ребенок считает это нормальным и вырастает в этом убеждении. Он полагает, что, если бы между родителями был конфликт, он проявился бы открыто через ссоры.

Семья со скрытым конфликтом может существовать долгое время, потому что оба партнера эмоционально закрыты и избегают конфронтации. Решение развестись обычно связано с серьезным жизненным событием одного из них – новая работа, курс психотерапии или появление другого человека в жизни. При этом другой партнер испытывает сильный гнев, хотя столь же несчастлив, но примирился с неудачным браком во имя детей, из финансовых соображений или по иным причинам. Поэтому утаивание несчастья в браке оборачивается серьезными проблемами.

Дети совершенно не догадываются о приближении развода. Они уверены в стабильности родительских отношений и даже чувствуют себя счастливыми, испытывая превосходство над сверстниками, чьи семьи распались. В книге «*A Generation at Risk: Growing Up in an Era of Family Upheaval*» Пол Амато и Алан Бут пишут, что после развода дети из таких семей переживают более серьезные проблемы, чем дети из семей с открытым конфликтом. Им бывает трудно выработать в себе доверие и позволить истинную близость.

Если вы пытаетесь скрывать семейный конфликт от де-

тей, они начинают думать, что от них утаивают и что-то другое. Появляются проблемы доверия, особенно у детей старшего возраста и подростков. Они начинают считать, что в их жизни все может оказаться обманом. В такой ситуации дети не знают, что думать. Их гнев и смятение часто обращаются против одного из родителей – того, кого легче обвинить. Подросток может думать: «Это отцовская вина. Я знаю, что он слишком много времени тратил на работу, а мама чувствовала себя одинокой».

В таких семьях у детей возникает больше вопросов о разводе, чем в семьях с открытым конфликтом. Отвечать на них лучше честно и с уважением, поскольку ребенок имеет право на соответствующую возрасту информацию о распаде семьи.

## **Зависимость и психическая болезнь**

В семьях с открытыми конфликтами особенно мучительная ситуация складывается, когда один или оба родителя страдают зависимостью или психической болезнью. Эти проблемы не позволяют им нормально заботиться о себе и детях. Их суждения не отличаются трезвостью, а дети не понимают, почему взрослые ведут себя так непредсказуемо и пугающе. Такие семьи могут идти к разводу и с открытым, и с тайным конфликтом. Например, родители-алкоголики могут шумно ссориться на глазах у детей или быть отстраненными и напиваться в

одиночестве. Биполярное расстройство может привести к непредсказуемым вспышкам гнева, а депрессия – к молчаливому проведению дня на диване. Чем больше в семье открытых конфликтов, тем легче ребенку понять, что на горизонте маячит развод (если, конечно, ребенок не слишком мал). Мы обсудим проблемы подобных семей в главе 7.

## **Три типа развода**

У клиентов я наблюдала три типа разводов: дружеский, напряженный и конфликтный. Каждый из них оказывает особое влияние на способность детей пережить этот период и благополучно жить дальше. К сожалению, как пишут Амато и Бут, 30 % разводов оказываются высококонфликтными, более 60 % можно назвать «разводами с умеренной и высокой степенью конфликтов», дружеские же – в абсолютном меньшинстве. Понимание типа собственного развода поможет вам понять, как отреагируют на это событие ваши дети.

### **Дружеский развод**

Развод происходит по взаимному согласию и, скорее всего, готовится годами. Супруги остаются в приятельских отношениях, но больше не любят друг друга. В такой ситуации нет домашнего насилия, неверности или лжи. Обычно дру-

жеский развод происходит в семье со скрытым конфликтом. Обоих супругов поддерживают друзья, родные или психотерапевты, что позволяет доброжелательно относиться друг к другу и «винить» во всем обстоятельства или несовместимость, а не недостатки другого.

Дружеский развод – наилучший и крайне редкий сценарий. Дети не сталкиваются с родительским гневом и горечью, хотя все равно страдают и оплакивают распад семьи. Ребенок сохраняет эмоциональную близость с обоими родителями, потому что они не унижают друг друга в его присутствии.

## **Напряженный развод**

Такой сценарий гораздо более распространен. Оба супруга испытывают определенную враждебность и горечь, но умеют держать себя в руках в присутствии детей. Между ними нет ненависти, время от времени каждый видит в другом положительные качества. В такой ситуации дети сохраняют эмоциональное здоровье. Они могут стать вполне счастливыми после того, как переживут крах семьи и привыкнут к новому образу жизни. Чем лучше вы защищаете детей от гнева и враждебности, тем легче им будет справиться.

## Конфликтный развод

В этой печальной ситуации супруги не могут согласовать условий совместного родительства, вопросы финансов, проживания и т. п. В их отношениях часто присутствует нечестность и неверность. Хотя бы один из супругов чувствует себя жертвой в этом браке. Они продолжают ссориться в присутствии детей и после развода, порой даже еще сильнее.

При конфликтном разводе детям трудно чувствовать себя нормально. Им приходится принимать чью-то сторону и винить во всех проблемах другого родителя. В такой обстановке дети испытывают психологические, эмоциональные и даже физические проблемы. Телефонный звонок от одного родителя приводит в ярость другого. Встречи и расставания сопровождаются напряженностью, едкими замечаниями и обвинениями. Это худший вариант: родители больше не вместе, а дети продолжают жить в обстановке конфликта.

Мужчина, переживающий конфликтный развод, думает: «Моя жена продолжает веселиться и развлекаться, словно у нее нет детей. Неудивительно, что они тревожатся, когда приходит время к ней возвращаться. Хотелось бы повернуть время вспять и развестись раньше. Мне никогда не вернуть этих лет. Каждый раз, когда мы с ней разговариваем, у меня поднимается давление».

Если ваш развод относится к двум первым типам, то со-

веты из этой книги помогут вам более эффективно общаться с детьми в это трудное время.

Однако многие супруги приходят к решению о разводе в конце долгого, неприятного, катастрофического конфликта. Они чувствуют себя преданными, преисполняются ненавистью и яростью. Если вы переживаете конфликтный развод, я настоятельно рекомендую обратиться к специалисту, который поможет справиться с эмоциями, особенно в присутствии детей. Гнев, обида и тревожность могут выйти на поверхность во время выяснения отношений. Такие конфликты токсичны для детей и могут оказать негативное влияние на их психологическое здоровье, в том числе и на способность в будущем построить гармоничные личные отношения, основанные на доверии. Более того, стресс может привести к развитию эмоциональных проблем у ребенка с генетической предрасположенностью к этому.

Многим родителям кажется, что конфликт между ними закончился за несколько месяцев. Однако авторы книги «The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study», Джудит С. Валлерстейн, Джулия М. Льюис и Сандра Блейкли, пишут, что треть из них еще в течение десяти лет продолжают конфликтовать друг с другом. Уже повзрослевшими дети вспоминают стрессовые ситуации, возникавшие между их разведенными родителями, – они ссорились на школьных праздниках, устраивали безобразные сцены на днях рождения, свадьбах и даже на праздновании рождения

собственных внуков.

Появление новых партнеров часто усиливает чувства ревности и гнева, особенно если это влияет на финансы и отношение к детям.

## **Когда следует обращаться за помощью**

Если вы часто ссоритесь с супругом в присутствии детей, то вам стоит обратиться к профессиональному психологу, чтобы сделать эмоциональную атмосферу в доме более здоровой. Даже если вы находитесь в стесненных финансовых обстоятельствах, можно найти недорогого, а то и вовсе бесплатного специалиста. Психолог не просто научит вас справляться с чувствами гнева и вины, но еще и окажет эмоциональную поддержку. Ему вы сможете высказать свои мысли и чувства, а он отнесется к вам с уважением и заботой. Психотерапия может стать настоящим оазисом в этот непростой период жизни.

Кроме работы с психологом обратите внимание на группы поддержки разведенных родителей. Здесь можно обсудить свою ситуацию и сложности в отношениях с партнером. Подробно мы поговорим об этом в главе 3, а в главе 5 обсудим приемы терапии принятия и обязательств.

Лекарственные препараты – полезное дополнение к терапии. Если вы раздражительны, легко поддаетесь гневу и ярости, не можете сосредоточиться, неспособны позаботиться о

себе (перестали правильно питаться, плохо спите, забросили физические упражнения), если вас часто душат слезы и в жизни не осталось места радости, то, возможно, у вас депрессия или расстройство, связанное с неприятностями от развода. В такой ситуации полезно обратиться к психиатру, который оценит необходимость применения антидепрессантов или других препаратов. Вернуть душевное равновесие помогают физические упражнения, созерцательная медитация или работа с практиком альтернативной медицины. Пользу может принести чтение этой и других книг, посвященных проблеме развода.

Если вы даете волю эмоциям в присутствии детей, то профессиональная помощь – это уже не дело личных предпочтений. Следует преодолеть чувства стыда, вины и отрицания, чтобы признать и исправить свое поведение. Нравилась вам идея психотерапии и лекарственной терапии в прошлом или нет – не важно. Главное, чтобы эти стратегии помогли вам стать нормальным родителем для собственного ребенка. В процессе развода он должен чувствовать себя в безопасности и ощущать поддержку, а это сложно обеспечить, когда вы сами в разбитом состоянии.

Вы можете заметно улучшить отношения с ребенком, если способны к рефлексии и объективному анализу своего эмоционального состояния и его влияния на родительские обязанности. Возможно, вы даже станете ближе, чем были до семейного конфликта. Используйте навыки коммуника-

ции из главы 6, проводите с ребенком больше времени, о чем мы поговорим в главе 14, и вы построите стабильные отношения.

## **Отношения братьев и сестер**

Дети могут хорошо поддерживать друг друга во время стресса. Те, кто пережил в детстве развод родителей, сохранили самые теплые воспоминания о братьях и сестрах. Они стали для них друзьями, доверенными лицами и защитниками в напряженный период. Если дети уже близки, они смогут обратиться за помощью друг к другу. И эти отношения, в отличие от родительских, останутся стабильными и даже укрепятся.

К сожалению, некоторые братья и сестры – заклятые враги. Конфликты между ними очень распространены, а в ситуации развода отношения могут ухудшиться. Родители поглощены собственными проблемами и не вмешиваются в ссоры детей, как делали это раньше. В отсутствие надзора конфликты между братьями и сестрами могут выйти из-под контроля и испортить отношения навсегда.

### **Я ненавижу своего брата**

**Ларри 35 лет. Его родители развелись, когда ему было десять. Мать впала в депрессию,**

после работы она просто ложилась на диван и дремала. Ларри приходилось заботиться о шестилетнем брате, Майкле, который был трудным, гиперактивным ребенком, склонным к ссорам. Ларри считал его тяжким грузом. Ему казалось несправедливым, что он должен заниматься братом вместо того, чтобы играть с друзьями или кататься на велосипеде. Поведение Майкла выводило Ларри из себя. Он стыдился его выходок в присутствии друзей. Ларри часто дразнил брата, а Майкл в ответ злился или бросался в драку. Тогда Ларри дразнил его еще сильнее за «устроенную истерику».

Ларри и Майкл умоляли мать изменить положение дел. Старший хотел после уроков заниматься спортом, а младший – просто побыть с матерью. Но она не поняла серьезность положения и приказывала им «оставить ее в покое» и «дать мамочке отдохнуть».

Отношения братьев неуклонно ухудшались. Когда они стали взрослыми, то вполне цивилизованно встречались на семейных праздниках, но никогда не звонили друг другу и не бывали в гостях. Обида и гнев так и не прошли. Ларри все еще злится на мать, которая не обращала внимания на его детские проблемы. А Майкл злится на отца за то, что тот не понимал, что он подвергается преследованию каждый день. Кроме того, отец никак не помог матери

**справиться с депрессией. Развод окончательно погубил эту семью.**

**Мать вовсе не собиралась портить отношения между братьями. Она была слишком подавлена и измучена эмоционально, чтобы записать мальчиков на какие-то дополнительные программы. А просить бывшего супруга уделять детям больше внимания ей было стыдно. Мать убеждала себя, что мальчики просто шутят, когда говорят о взаимной ненависти. Ей казалось, что братья «должны» любить друг друга, несмотря ни на что.**

**Эту ситуацию можно было исправить, если бы мать Ларри избавилась от своего заблуждения. Конфликт с братом может быть таким же серьезным, как и с соседским мальчишкой. Многие дети злятся, когда на них сваливаются взрослые обязанности, например уход за младшими. Эта печальная история показывает, как важно серьезно относиться к конфликтам между детьми и вмешиваться, когда у них самих справиться не получается.**

**В период развода для детей важно сохранить способность поддерживать теплые и стабильные отношения со всеми членами бывшей семьи: с обоими родителями, братьями, сестрами и другими родственниками по обеим линиям (если эти родственники были близки детям ранее). Особенности проживания, изменения финансового положения и другие во-**

просы не так важны для ребенка, как эмоциональная стабильность и ощущение, что его по-прежнему любят и ценят. Коммуникативные навыки, о которых мы поговорим в следующих главах, помогут вам показать детям, что вы уважаете их потребности и взгляды, что вам можно доверять, что вы не осудите, а отнесетесь с пониманием.

## **Ключевые моменты главы**

- Различные типы семейного конфликта по-разному влияют на отношение детей к разводу и их реакцию.
- Характер развода оказывает огромное влияние на детей.
- Сосредоточьтесь на детях. Поймите, что ваше эмоциональное состояние отражается на них.
- Братья и сестры могут поддерживать друг друга, но, если за их поведением не следить, они могут испортить свои отношения.
- Важно сохранить общение детей с обоими родителями, а также с другими важными членами семьи.

## Глава 2

# Язык развода

Сказать детям о разводе невероятно тяжело и страшно. Нужно не только сообщить эту новость, но еще и обсуждать возникшие проблемы каждый день, при этом не подавляя и не расстраивая ребенка еще больше. В этой главе мы поговорим о том, что нужно сказать обязательно. Затем проанализируем, как обсуждать проблемы и важные вопросы, которые возникнут во время первых же бесед. Мы обсудим, как спланировать разговор о разводе, чтобы помочь детям и вам лично изменить отношение к этому событию. И наконец, обсудим, что делать, если вы пытаетесь общаться с ребенком здраво и взвешенно, а другая сторона продолжает идти на конфликт.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.