

# РАЗВОДНЫЙ МОСТ

Как сохранить отношения  
с ребенком, если вы  
решили развестись

Виктория ДЕРГУНОВА

Анастасия ПРОКОПОВА

Олеся ПОКУСАЕВА

Анастасия ТЮНЯЕВА

Оксана АФИНОГЕНОВА

**BGP**  
LITIGATION

альпина **PRO**

Олеся Покусаева

**Разводный мост. Как сохранить  
отношения с ребенком,  
если вы решили развестись**

«Альпина Диджитал»

2022

УДК 159.922

ББК 88.576

## **Покусаева О. В.**

Разводный мост. Как сохранить отношения с ребенком, если вы решили развестись / О. В. Покусаева — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-20-600115-0

Развод родителей – травма для ребенка. Об этом знают все, и каждый ответственный родитель, у которого разладились отношения с супругом, волнуется и задается вопросами: стоит ли вообще разводиться, если это причинит боль моему ребенку? Как сообщить ребенку о разводе? Как выстроить отношения с партнером после развода, чтобы ребенок не «испортился»? Книга «Разводный мост», написанная несколькими авторами, среди которых и юристы – специалисты по семейному праву, и психологи, и главное – родители, имеющие опыт собственного развода, отвечает на эти и многие другие вопросы. Авторы книги объединили и личный, и профессиональный опыт, чтобы создать объемное руководство по общению с ребенком в ситуации развода. Воспитание детей никак не связано с брачным статусом родителей. Можно быть прекрасными отцом и матерью и при этом несостоявшимися супругами. В книге восемь глав, каждая из которых предлагает развернутый ответ на самые насущные для детей вопросы: «Почему папа с нами больше не живет?», «Почему вы с папой развелись?», «У папы другая семья?» и другие. Каждая глава предваряется реальными диалогами с ребенком, пережившим развод, и мамы – одной из авторов книги. Далее психологи и юристы комментируют наиболее типичные проблемы, возникающие у родителей при разводе, дают советы по сохранению хороших отношений с ребенком и бывшим супругом. Если боль можно преодолеть, то ложь родителей часто становится основой аналогичного поведения по отношению к ним со стороны ребенка. В главе девятой – «Как сделать ситуацию развода наименее болезненной и наиболее безопасной для ребенка?» – авторы суммируют свои рекомендации, предлагая краткий алгоритм действий для родителей, желающих сделать свой развод менее

травматичным для ребенка. Авторы книги, основываясь на своем опыте, занимают однозначную позицию: не стоит пытаться сохранить расстроенные супружеские отношения, продолжая жить вместе «ради детей», – практика показывает, что для детей так хуже. Травма ребенка при расставании родителей неизбежна, однако есть способы помочь ему пережить эту травму с наименьшими потерями. Главное – строго придерживаться графика общения, держать свое слово и исполнять данные обещания. Для кого Для родителей, находящихся в ситуации развода или только задумывающихся об этом.

УДК 159.922

ББК 88.576

ISBN 978-5-20-600115-0

© Покусаева О. В., 2022

© Альпина Диджитал, 2022

## Содержание

Рекомендуем книги по теме	9
Предисловие	13
Почему папа с нами больше не живет?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**В. Дергунова, А. Прокопова,  
О. Покусаева и др.**

## **Разводный мост: Как сохранить отношения с ребенком, если вы решили развестись**

*Издано при поддержке  
BGP Litigation*

Редактор *М. Ряховская*  
Главный редактор *С. Турко*  
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*  
Корректоры *Е. Аксенова, А. Кондратова*  
Компьютерная верстка *М. Поташкин*  
Арт-директор *Ю. Буга*

© Дергунова В., Прокопова А., Покусаева О., Тюняева А., Афиногенова О., 2022  
© Издание и оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

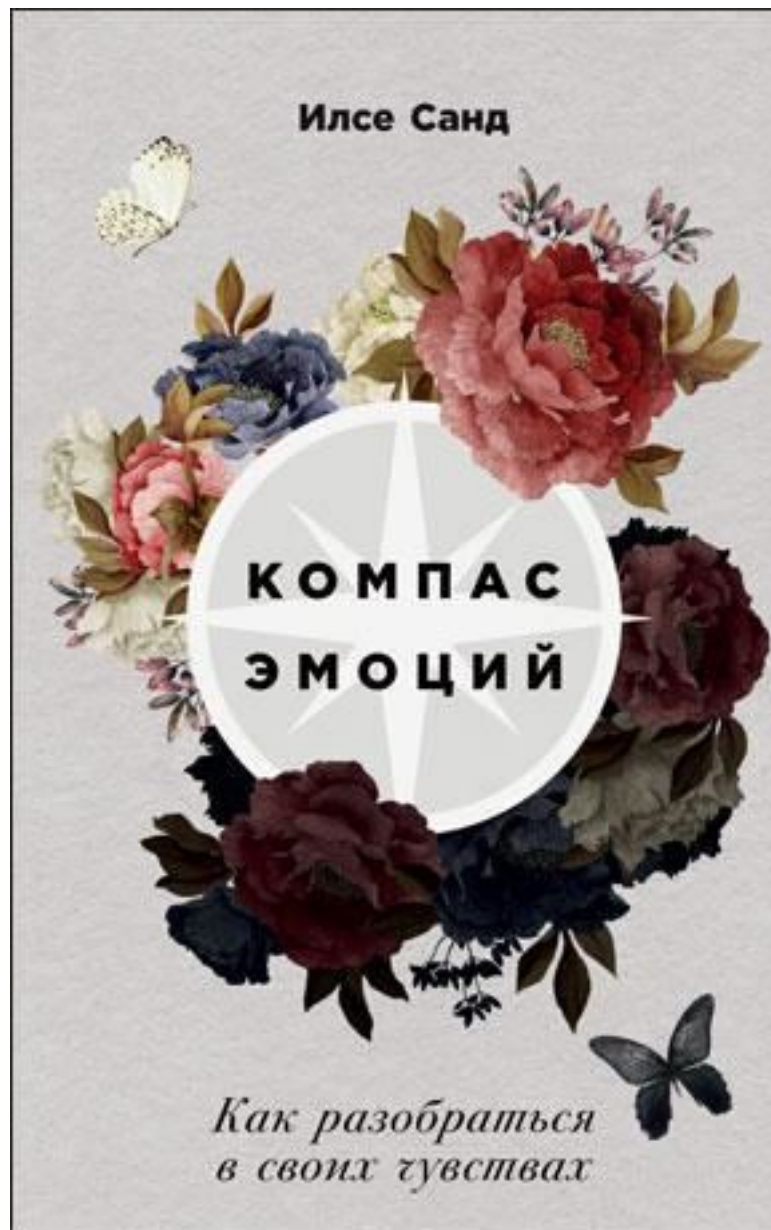
Виктория **Дергунова**  
Анастасия **Проконова**  
Олеся **Покусаева**  
Анастасия **Тюняева**  
Оксана **Афиногенова**

# РАЗВОДНЫЙ МОСТ

*Как сохранить отношения  
с ребёнком, если вы  
решили развестись*



## Рекомендуем книги по теме



**[Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах](#)**  
**Илсе Санд**



[Принять и пережить потерю, горе, утрату: Как научиться снова радоваться жизни](#)

**Александр Рязанцев**



[Как бы тебе объяснить: Находим нужные слова для разговора с детьми](#)  
Екатерина Сигитова



[Сценарии конфликтов: Как без нервов улаживать споры и проблемы на работе и в жизни](#)

**Марина Майорова**

## Предисловие

За десять лет работы юристом в сфере семейного права мне часто приходилось слышать от клиентов вопросы, касающиеся отношений с детьми в ситуации раздельного проживания и развода: *Как сообщить ребенку о нашем решении, чтобы не травмировать его? Как помочь ему привыкнуть к новой семье? Как объяснить, что родители не перестанут любить его, даже если охладели друг к другу? Стоит ли строить семью или пытаться сохранить брак ради детей?* и другие.

Недавно мой друг, которого я очень люблю и глубоко уважаю, поделился своими страхами из-за возникшего у него желания развестись после 15 лет брака. Его основные сомнения связаны главным образом с тем, как сообщить своему ребенку, что он полюбил другую женщину. Мой друг переживает, что ребенок почувствует себя преданным, брошенным и абсолютно несчастным.

Желая помочь ему, а также многим родителям, которые оказались в столь непростой жизненной ситуации и не знают, как правильно вести себя с ребенком, я решила написать эту книгу. Уверена, что приведенные в ней диалоги и советы найдут отклик у многих мам и пап, которые решились прекратить отношения из-за того, что в них больше нет любви.

Я не буду пересказывать чужие истории, хотя за годы моего юридического консультирования их накопилось немало, а поделюсь исключительно личным опытом, через который прошла сама. Я верю, что читателя это убедит гораздо больше. Уже четыре года я работаю над тем, чтобы сделать развод с супругом экологичным для нашего сына. Каждый день я учусь отделять свое отношение к бывшему мужу от его отношений с ребенком, которому в этом году исполнится шесть лет.

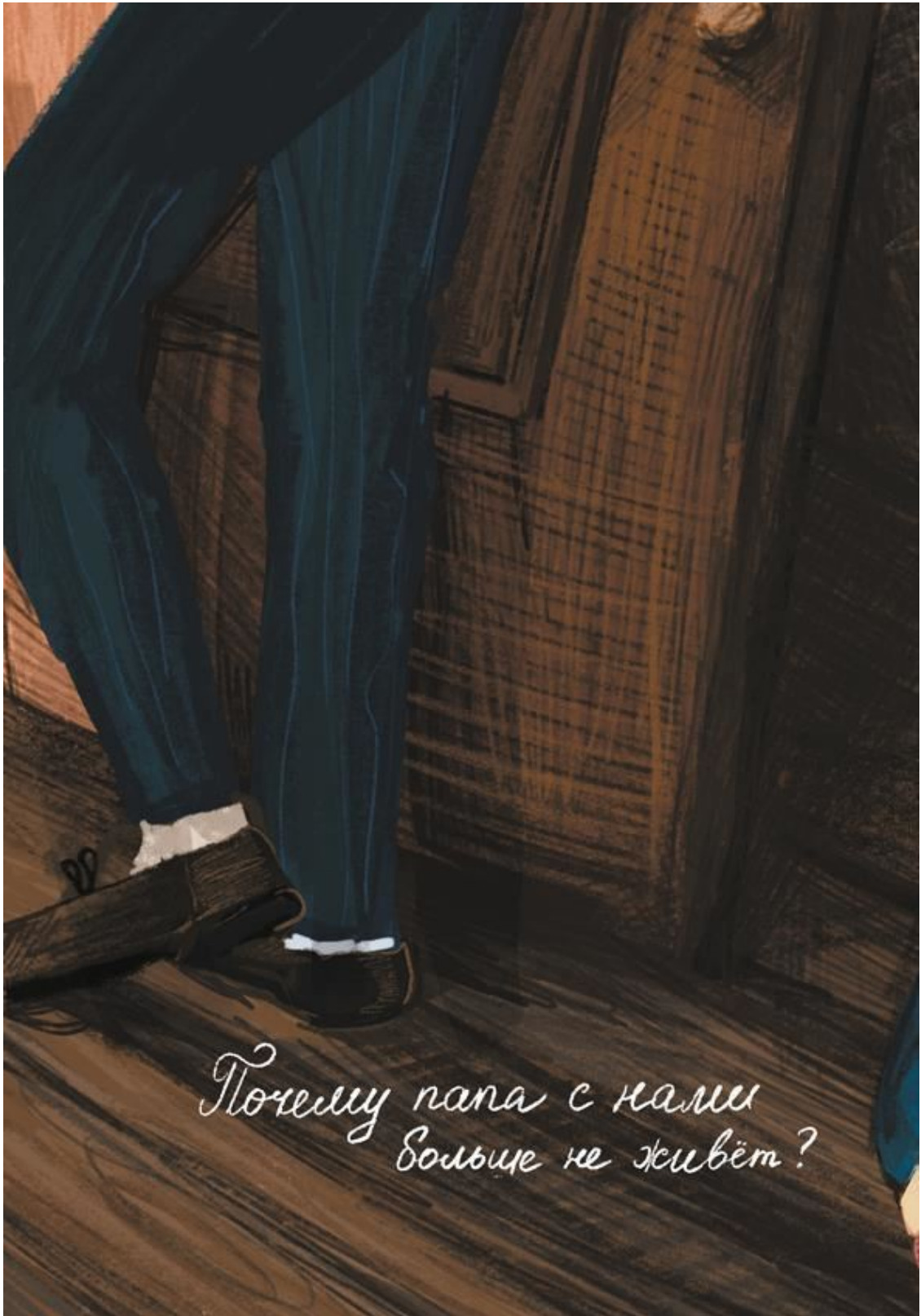
За последний год у нас с сыном состоялось немало диалогов о том, «почему папа с нами больше не живет». Почти все разговоры я старательно записывала, а потом анализировала их с психологами, пытаясь понять, как и что лучше сказать и сделать, чтобы минимизировать негативное влияние развода на его детство, образ родителей и семьи в целом. Нашими беседами я хочу поделиться с вами в этой книге. Подобные темы обсуждаются с детьми вне зависимости от их пола или возраста практически во всех разведенных семьях, поэтому после каждого диалога приводятся универсальные рекомендации юристов и психологов, полезные для многих родителей.

Работая над книгой, мы получили немало писем от людей, которым в детстве пришлось пережить развод родителей. Как написала одна читательница, «все дети хотят семью как из рекламы» и, повзрослев, испытывают большое разочарование оттого, что родители не смогли проявить ответственность как при выборе партнера, так и при расставании с ним. Одни из них ждали извинений за неоправданные ожидания, другие – за потерянное время, которое они не смогли провести с каждым из родителей в результате их вредоносных действий и взаимных обид. Кто-то ждет их до сих пор. Некоторые, уже сами став родителями, научились смело смотреть в лицо детским страхам. Спустя много лет они решились поделиться с нами личным опытом, чтобы эта информация помогла взрослым понять, что чувствуют дети в ситуации распада семьи, что их по-настоящему тревожит и чего им на самом деле хочется.

Уверена, что эта книга поможет вам наилучшим для ребенка образом пройти этот сложный период.

*Виктория Дергунова*

## Почему папа с нами больше не живет?





- Почему папа больше с нами не живет?
- Он живет со своей мамой.
- Как я?
- Как ты.
- А почему ты не живешь с мамой?
- Потому что я сама мама и живу с тобой.

- Все дети живут с мамами?
- Все дети живут по-разному: кто-то с мамой, кто-то с папой, кто-то с мамой и папой, кто-то с бабушкой, кто-то с другими детьми.
- С другими детьми?
- Да, в детском доме. Там живут дети, у которых нет родителей и нет семьи. Они ждут, когда кто-то заберет их к себе домой.
- Это плохо, когда нет ни мамы, ни папы.
- Да, очень. Поэтому хорошо, что у тебя есть и мама, и папа, и целых два дома, где ты можешь жить.

**Адвокат** Виктория Дергунова:

Я искренне убеждена, что ради детей не нужно ни регистрировать, ни сохранять браки. Если родители перестали любить друг друга (а может, никогда и не начинали), то разве смогут они научить любви своих детей? Что хорошего в принципе может дать пример людей, живущих в нелюбви и неуважении друг к другу? Ложное ощущение отсутствия выбора, вранье, терпение, манипуляции, принесение себя в жертву ради ребенка, в угоду общественному мнению или ожиданиям бабушек и дедушек?

**Воспитание детей никак не связано с брачным статусом родителей.** Можно быть прекрасными отцом и матерью и при этом несостоявшимися супругами. Я видела десятки таких примеров.

Никто из детей моих доверителей или знакомых, переживших в прошлом развод родителей, никогда не просил их жертвовать своей жизнью ради того, чтобы они могли сказать, что растут в полной семье. Однако многие из них впоследствии, уже в своей взрослой жизни, прорабатывали с психологами груз личной ответственности за выбор родителей, который они не должны были нести.

Я знаю людей, которые выросли с ощущением, что им все должны, потому что родители из чувства долга сохраняли семью ради их благополучного детства. Я встречала тех, у кого подорвано доверие к миру и окружающим, даже самым близким и родным, потому что их папы и мамы много лет лгали им и друг другу. Среди моих знакомых есть и те, кто предпочитает не общаться с родителями, так как испытывает перед ними чувство вины, – они считают, что ради них родители сломали себе жизни. Эти примеры убеждают меня, что, **когда отцу и матери плохо, ребенку не может быть хорошо рядом с ними.**

Дети растут. По мере развития и осмысления ситуации они задают родителям вопросы (многие из которых я слышала лично): *Почему вы выбрали такую жизнь? Почему ты обижал маму / Почему ты обижала папу? Почему ты прятался от семейного неблагополучия на работе и не ушел от нас? Почему ты терпела измены? Почему вы обманывали меня и друг друга? Хотели бы вы такой жизни для себя в детстве и почему выбрали этот сценарий для меня? Должен ли теперь я жить в своей собственной семье так же и поступать аналогичным образом со своими детьми?*

Что на это ответить? Каждый выбирает для себя сам.

**Психолог** Олеся Покусаева:

Для каждого ребенка отец и мать – основа его жизни. Когда родители разводятся, мир будто раскалывается на две половины. Ребенок не может понять, почему так произошло и *за что ему все это*. Если ребенку запомнилось, что до этого события ему жилось в целом хорошо, то вполне естественно, что он будет хотеть вернуться в тот стабильный мир, где мама и папа были рядом. Это желание не зависит от того, как проходил развод родителей: со скандалами, конфликтами, рукоприкладством или безболезненно, мирно и по взаимному согласию.

Именно поэтому многие родители годами сохраняют видимость семьи и отношений и **живут вместе ради детей**. Беда в том, что если дети чувствуют, что родители равнодушны друг к другу, спят в разных комнатах, имеют параллельные отношения или, что еще хуже, оскорбляют либо унижают друг друга, то такая «семья» калечит их ничуть не меньше развода. Повзрослев, они говорят: *Мы всё давно видели, не надо было ради нас сохранять иллюзию семьи, в которой не было искренности и потребности друг в друге.*

Решение о том, когда разводиться, каждый принимает для себя сам. Однако **бывают ситуации, когда сохранять семью не только бессмысленно, но даже опасно** :

1. В случае семейного насилия, когда один из супругов (а порой и оба) систематически поднимает руку на другого, угрожает его жизни и здоровью, унижительно с ним обращается, оскорбляет, запугивает, шантажирует;

2. Когда супруг жестоко обращается с детьми, совершает любого рода насилие над ними, наносит вред их физическому и/или психическому здоровью;

3. Когда отношения между супругами носят формальный характер, один или оба имеют вторые семьи или иные серьезные отношения на стороне;

4. Когда супруг страдает хронической формой алкоголизма или наркомании, что отражается на образе и качестве жизни семьи и детей;

5. Когда один из супругов (или его деятельность) связан с преступным сообществом и это представляет опасность для его близких;

6. Когда один из супругов является членом тоталитарной секты.

Осознанные и ответственные родители пытаются подготовить ребенка к распаду семьи и сделать этот процесс для него менее травматичным: они обращаются за помощью к психологу, стараются заблаговременно понять, в каком возрасте ребенок лучше справится с этой ситуацией, стремятся учитывать особенности его психологического развития, эмоционального состояния и семейной ситуации в целом.

**Но оттого, что мать и отец протянут еще год или десять вместе, не испытывая друг к другу никаких чувств, ребенок не вырастет более счастливым или менее травмированным.** Гораздо важнее не то, в каком возрасте был ребенок, когда его родители приняли решение разойтись, а какие усилия они предприняли, чтобы минимизировать влияние этого события на его дальнейшую жизнь.

Есть ряд последствий, которых невозможно избежать в любом случае, даже если развод состоялся еще до рождения ребенка:

● проживание ребенка в неполной семье. Дискомфорт от разлуки со вторым родителем можно минимизировать полноценным общением с ним и поддержанием между ними добрых доверительных отношений;

● раздельное проживание братьев и сестер. Суды крайне редко допускают, чтобы они оказывались в разных местах проживания, однако иногда такое решение принимают сами родители. Особенно сильные эмоции испытывают близнецы, дети одного возраста (погодки), а также привязанные друг к другу сиблинги<sup>1</sup>. Уменьшить градус переживаний можно, позволив детям регулярно общаться друг с другом с короткими перерывами между встречами и организовав их совместный отдых;

● резкое сокращение времени общения детей с родственниками отдельно проживающего родителя. Как правило, бывшие супруги испытывают резко негативные эмоции по отношению не только друг к другу, но и к близкому окружению партнера. Чаще всего без вмешательства третьих лиц (психолога, медиатора<sup>2</sup>, суда) подобные последствия распада семьи не преодолеть.

---

<sup>1</sup> Сиблинги – это дети одних родителей, то есть сиблингами можно назвать и братьев, и сестер. – *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Медиатор – независимое третье лицо, привлекаемое сторонами по обоюдному согласию в качестве посредника в урегулировании их спора посредством процедуры медиации (переговоров). – *Прим. ред.*

ваются и особенно четко проявляются в случае переезда ребенка и родителя на новое место жительства в другой город или страну.

Среди последствий, которые негативно влияют на ребенка, но которых можно избежать, если грамотно подойти к организации всего процесса, выделим следующие:

- изменение поведенческих реакций ребенка – проявление им агрессивности, капризности, эгоцентричности, тревожности, острого чувства потери или вины;
- появление невротических симптомов, нарушение сна и аппетита;
- развитие депрессивных состояний, зависимостей, озвучивание или фиксация суицидальных мыслей;
- разрушение взаимоотношений со сверстниками, с родителями, расстройство адаптации;
- снижение успеваемости.

Если сложившиеся между родителями отношения и возраст детей позволяют им доверительно поговорить друг с другом о том, что жизнь их семьи меняется и теперь один из взрослых будет жить отдельно, то это будет идеальным вариантом. Совместный разговор лучше провести после того, как все вопросы, касающиеся развода, а также условий проживания ребенка и правил его дальнейшего воспитания, будут согласованы родителями.

## **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.