

Это горькое слово РАЗВОД

Предисловие к книге Куличковская Елена Владимировна и Степанова Оксана Владиславовна «Это горькое слово "РАЗВОД"»



Человек существо социальное, он не может жить один. Во всяком случае, длительное время. Не случайно в человеческом сообществе существует СЕМЬЯ. Семь «Я», семья, сеять, — это емкое слово многозначно.

А что за ним? Муж и жена, отец и мать, дочка и сын, бабушки и дедушки, тети и дяди, племянники и племянницы и многочисленные близкие и дальние родственники — все это многообразие ролей и образов появляется в жизни человека, когда он вступает в брак. Два «чужих»* человека становятся единым целым — новой семьей. У каждого за плечами множество поколений родственников, свои привычные устои, секреты, обычаи, правила и др.

Время идет, семья живет, растет, изменяется, взрослеет. Через какое-то время в ней появляется малыш, а вместе с ним появляются и новые отношения, новые проблемы, новые заботы, новые радости и неожиданности.

Безусловно, в каждой семье есть общие объединяющие цели, общая история радостей и счастья, но есть и свои подводные камни, внутренние конфликты, разногласия.

И иногда так происходит, что в какой-то час «Х» семья прекращает свое существование. И больше он не муж, а она не жена. Теперь они бывшие. Но дети — они бывшими быть не могут. Папа и мама всегда остаются родителями для ребенка, где бы и с кем бы они ни жили. Это относится и к бабушкам и дедушкам. И именно об этом пойдет речь в нашей книге.

Развод как социальная реальность появился в истории не так давно — в XX веке. Если раньше разводы и случались, то чаще всего они были связаны с тем, что женщина не могла дать мужу наследника. В конце XIX века развод стал возможен также при уличении одной из сторон в прелюбодеянии, но так как каждый брак заключался в церкви, то на расторжение брака требовалось дозволение Священного синода.

В XX веке в жизнь российского общества пришел гражданский брак, регистрируемый только органами власти, без участия церкви. Расторжение брака стало проще, а поводов для разводов больше.

В городской психологический центр «Детство», в котором мы работаем, регулярно поступают судебные определения, инициированные судьями или адвокатами сторон по делам, касающимся определения места жительства детей после развода и порядка их взаимодействия с одним

из родителей. Работа с семьями, пережившими развод и не сумевшими мирно урегулировать взаимоотношения, показывает, что в таких случаях психологические проблемы существуют как у детей, так и у взрослых. В нашей книге рассматриваются содержание и формы работы с подобными проблемами. Первая часть содержит информацию, которая будет полезна не только специалистам-психологам, работающим с разводящимися семьями, но и мамам, папам, бабушкам, дедушкам, да и вообще — всем взрослым. Она касается психологических последствий развода для разных членов семьи. Вторая часть содержит описание практических материалов для работы с детьми и взрослыми, переживающими ситуацию развода.

С некоторыми главами из книги можно ознакомиться на нашем сайте, перейдя по ссылкам в оглавлении.

Если книга Вас заинтересовала, Вы можете [приобрести собственный экземпляр](#) на сайте Издательства психологической литературы «Генезис».

Содержание:

Введение

Раздел 1. СЕМЬЯ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Глава 1. Как развод сказывается на детях - МОЖНО ПОЧИТАТЬ

*Возрастные особенности реагирования детей на развод
Поведенческие реакции детей на ситуацию развода
Переживание утраты в ситуации развода*

Глава 2. Взаимоотношения в семье после развода - МОЖНО ПОЧИТАТЬ

*Как сказать ребенку о разводе
Нужен ли ребенку папа, если он ушел из семьи?
Бабушки и дедушки
Дети — мачеха — отчим
Дисциплина ребенка, которого воспитывают разведенные родители
Общие рекомендации родителям, находящимся в состоянии развода
Чему учит ребенка мама, а чему папа
Вместо заключения, или Заглядывая в будущее*

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ СИТУАЦИЮ РАЗВОДА

Глава 3. Диагностика

Методика «Дополните предложения»

Тест «Сказка»

Исследование образа семьи Диагностика самооценки (для детей)

4—10 лет)

Глава 4. Коррекционная работа с детьми и взрослыми, переживающими ситуацию развода

Работа с дошкольниками и младшими школьниками

Работа с подростками

Работа с семьей

Приложение 1. Русские народные сказки о мачехах и падчерицах

Приложение 2. Правовые аспекты проблемы развода...

Литература

Как развод сказывается на детях

Развод становится все более обычным явлением в нашем обществе. И при том, что у всех семей разные истории, если вы спросите людей, переживших развод, о том, как он повлиял на их жизнь, вы увидите, что многие будут вторить друг другу: «Вот-вот, точно так же было и со мной; я испытывал (испытывала) то же самое!»

Дело в том, что развод связан с невероятным стрессом для всех, кого он так или иначе затрагивает. Все без исключения члены семьи, в том числе и человек, проявивший инициативу и ушедший из семьи, испытывают сильные и разнообразные чувства: гнев, вину, обиду, страх, печаль, тоску, отчаяние... При этом сильнее всего, как правило, оказываются травмированы дети, хотя в разном возрасте они реагируют на ситуацию развода по-разному.

Если ребенку **до полугода**, он практически не замечает перемен и забывает отсутствующего родителя через несколько дней при условии внимания со стороны других родственников, особенно матери.

В возрасте от полугода до полутора лет ребенок интуитивно чувствует, что его бросили, но понять ситуацию пока не в силах. Из-за этого у него может возникнуть психологический дискомфорт, резкие смены настроения, он начинает чаще болеть. Самое частое явление — возникновение аллергии, нейродермита, диатеза, даже ложного крупа. Однако если отец больше не появляется в доме, малыш его забывает.

Если ссоры между родителями носят постоянный характер, ребенок становится раздражительным и нервным, у него часто случаются приступы плохого настроения, особенно в присутствии незнакомых людей. Такие дети в дальнейшем могут отставать в развитии.

Как сгладить негативные последствия развода. Дети нуждаются в близости с родными людьми и стабильности. Постарайтесь сохранить режим, который был в жизни ребенка до развода родителей, особенно это касается питания и сна. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок был

окружен любимыми игрушками, проводите с ним больше времени, чем обычно, чаще берите его на руки, обеспечивая тем самым физический контакт. Примите помощь друзей и родственников, чтобы иметь возможность хотя бы иногда отдохнуть, сохраняя силы для общения с ребенком.

В возрасте от 18 месяцев до 3 лет эмоциональная связь с родителями наиболее сильная, весь мир ребенка сосредоточен на папе и маме. Поэтому дети этого возраста переживают развод родителей очень тяжело, им трудно принять сам факт расставания близких людей. Малыши зачастую думают, что папа и мама расстались из-за них. Некоторые дети, стараясь привлечь к себе внимание, начинают чаще плакать и капризничать. Другие, держа тревогу и стресс в себе, выражают их через навязчивые движения и «плохие привычки» (сосут палец, грызут ногти и пр.) Нередко возникают проблемы со сном, страх одиночества и т.п.

Как сгладить негативные последствия развода. *По возможности, родители должны сотрудничать друг с другом, чтобы обеспечить ребенку стабильный режим дня. Необходимо уделять ребенку больше времени и внимания (читать вслух книжки, делать что-то вместе с ним). Если ребенок уже достаточно большой, можно пытаться обсудить с ним его чувства.*

В период **от 3 до 6 лет** ребенок интенсивно растет и развивается, он уже многое понимает, впитывает новое, стремится быть похожим на родителей. В это время их развод вызывает у него сильное душевное потрясение. Малыш склонен считать себя виновным, и делает все, чтобы исправить ситуацию. Дошкольники еще не понимают всей сути понятия «развод», но не хотят, чтобы родители расставались, даже если их отношения далеки от идеальных. Разрушение семьи и потеря привычного ощущения дома могут привести к возникновению у детей разнообразных страхов (особенно темноты и одиночества), бессоннице, повышению общего уровня тревожности и неуверенности в себе.

Взрослым необходимо помнить, что в этом возрасте дети часто воспринимают поведение родителей как образец для подражания, поэтому надо стремиться вести себя как можно более достойно — даже решаясь на развод.

Как сгладить негативные последствия развода. *Конечно, замечательно, если родителям удастся развестись без ссор, скандалов и взаимных упреков, сохранив при этом нормальные человеческие отношения («раз не сложилось, расстанемся друзьями»). Такой вариант развода меньше травмирует ребенка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции родителей, даже если их пытаются скрывать. В любом случае дошкольнику нужен кто-то, с кем он может обсудить свои чувства. Это может быть бабушка или дедушка, тетя или дядя — любой человек, которому он доверяет, и который может смотреть на*

происходящее более-менее объективно, не настраивая ребенка против одного из родителей. Если ребенку трудно говорить о своих чувствах прямо, можно читать и обсуждать с ним книги, герои которых переживают аналогичные ситуации. Ребенку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо составить четкий график и придерживаться его.

У ребенка **6—9 лет** утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. Он растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервно. В результате стресса у детей часто возникают проблемы со здоровьем, их мучают желудочные и головные боли. В школе начинаются проблемы с успеваемостью и дисциплиной, дома ребенок становится агрессивным и непокорным, может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков. К родителю, ушедшему из семьи, дети нередко испытывают ненависть, а к родителю, с которым они живут, привязываются. Однако иногда агрессия может распространяться и на этого родителя.

В **9—10 лет** дети, у которых распались семьи, часто вообще перестают доверять взрослым и начинают искать поддержку у сверстников. Мальчиков этого возраста покидает их обычная самоуверенность. Обычно они стремятся к близости с отцом, но их отношение к «воскресному родителю» нередко становится корыстным.

Как сгладить негативные последствия развода. *Прежде всего необходимо восстановить пошатнувшиеся в результате развода чувство безопасности и самооценку. Для этого каждый из родителей должен качественно и интересно проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросил, любит его по-прежнему. Очень важно, чтобы ребенок понял, что он не виноват в сложившейся ситуации. В то же время родители не должны обвинять друг друга в том, что произошло и должны доносить до него мысль о том, что развод был их общим решением. Очень полезно разработать четкий график посещения и придерживаться его, так как больше всего пользы в стрессовый период дает ощущение стабильности, когда ребенок знает, когда и чего ему ожидать. В этот сложный период ребенку необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, посещать различные секции и кружки, так как активная социальная жизнь позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе.*

В возрасте **от 11 до 16 лет** мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. Но если у нее появится партнер, ревнивый сын ей этого не простит. У девочек же в отношении к матери появляются критические нотки: «Растолстела, за собой не следит, понятно, почему отец ушел к молодой и красивой». Порой они даже склонны восхищаться его новой

подругой.

Как сгладить негативные последствия развода. *Говорите с ребенком о своих и его чувствах и переживаниях. Советуйтесь с ним по разным семейным вопросам. Пройдет время, и он сам оценит все происходящее, дайте ему эту возможность, не навязывая свое видение происходящего.*

Даже взрослые уже по сути люди, которым **больше 16 лет**, не хотят развода родителей. Конечно, им легче пережить этот факт, потому что они способны увидеть и понять причины происходящего, однако чувства все равно бьют тревогу — родители разводятся, значит, что-то важное сломалось в этом мире, что-то не так в жизни. Развод родителей всегда ставит ребенка под удар, так как показывает его беззащитность, особенно если взрослые начинают использовать его в своей вражде как оружие.

Расставание с одним из родителей переживают дети обоего пола, но на их психике это отражается по-разному.

Выросшая без отца **девочка** рискует построить свою семейную жизнь по маминому образцу. Одной из причин этого является отсутствие в ее жизни примера гармоничных отношений между мужчиной и женщиной. Кроме того, если мама не скрывает от дочери своей обиды на отца и подробно рассказывает ей о своих претензиях к нему, то велика вероятность того, что в представлении девочки все мужчины будут мерзавцами. От этого появляется страх и недоверие к мужскому полу. Но в то же время детский опыт переживания развода родителей может помочь девочке стать сильнее, осмотрительнее и самостоятельнее. Это возможно только в том случае, если мать не критикует отца, каким бы он ни был, а учит дочку воспринимать мужчин такими; какие они есть, с их силой и слабостью, не идеализируя, но и не умаляя мужских достоинств. Тогда дочка вырастет сильной женщиной, способной создать нормальную семью.

Мальчики тяжелее переживают уход отца, хотя психологически они крепче привязаны к матери. Их проблема состоит в том, что они чувствуют себя ущемленными и обделенными любовью, что сказывается на их характере. Ребенок может стать упрямым, неуступчивым и даже подозрительным: в каждом человеке он видит потенциального предателя. Чтобы этого не случилось, матери не следует говорить об отце плохо. Ей нужно окружить ребенка заботой и любовью, чтобы он был счастлив несмотря ни на что. Мальчик должен быть уверен в том, что его любят. Если мать научится сдерживать свои отрицательные эмоции и будет говорить о бывшем муже уважительно, ее сын вырастет сильным и ответственным человеком. Ситуация пойдет ему на пользу: поняв, что он единственный мужчина в доме, мальчик будет стараться помогать матери и возьмет на себя часть мужских обязанностей.

Из всего этого следует, что уж если вы развелись, то по крайней мере, из этой ситуации надо извлечь максимум пользы: для ребенка лучше воображаемый образ сильного и благородного отца при уверенной и спокойной маме, чем реальный пьяный или безвольный отец и вечно расстроенная, нервная мать.

Поведенческие реакции детей на ситуацию развода

Неуверенность в себе

В этот период родители должны вести себя достаточно твердо, не проявляя при ребенке слабости и не показывая своего страха. Наоборот, следует внушать малышу веру в лучшее, радоваться вместе в нем каждому дню, хорошей погоде, встрече с друзьями, прогулке в саду...

Никогда не запрещайте ребенку проявлять свои эмоции. Если вдруг он стал бояться, например, привидений, поиграйте с ним: накинув на головы простыни, постарайтесь перевоплотиться в героев ужастиков и побегайте по комнате, шутливо воя. Так вы переведете боязнь ребенка в шутку. Страх надо вывести наружу, превратить в игру, а затем забыть. Вскоре малыш сам будет смеяться над тем, чего он боялся. Так же поступайте с другими его чувствами и эмоциями. Покажите ребенку, что он имеет право на все свои переживания, пусть даже это будут злость, зависть и жадность. Поиграв и посмеявшись над ними, он сможет расстаться со своими негативными эмоциями, и люди уже не будут вызывать в нем столь неприятную реакцию. Ни в коем случае не критикуйте и не ругайте малыша, помня о том, что в этот болезненный период весь мир кажется ему враждебным. Докажите, что это не так, и у него пройдут страх и тревога, ненависть и зависть, а их место займут доверие и дружелюбность.

Истерики

«Купи мне игрушку», — просит трехлетняя Маша и тянет маму к витрине магазина. «Она слишком дорогая, сейчас у нас нет денег», — отвечает мать. Но девочка упрямится: «Купи-и-и». И вдруг раздражается рыданиями. С криком, со слезами на глазах она гневно смотрит на мать, затем садится на асфальт, отказываясь идти. Женщина в растерянности — она пытается поднять дочь, потом, с трудом успокоив ее, уводит.

Такую картину вы, наверное, видели не раз, а может быть, и сами переживали нечто подобное со своим ребенком. Подобное поведение называется истерикой.

Истерикам подвержены, как правило, легко возбудимые, утомляемые дети со слабой нервной системой. Срывы происходят особенно часто на фоне усталости, утомления и стресса. Поскольку развод является для ребенка сильнейшим стрессом, то в этот период истерики могут

происходить гораздо чаще, чем обычно, и провоцироваться даже незначительными поводами.

Помимо этого, излишне избалованные дети, привыкшие к тому, что родители выполняют любой их каприз, с помощью так называемых ложных истерик манипулируют взрослыми. Скрытая цель подобного поведения понятна — дети изо всех сил стремятся привлечь к себе внимание и добиться, чтобы их пожалели и выполнили их требования. Поскольку в период развода и сразу после него занятые своими переживаниями родители уделяют ребенку меньше внимания, чем обычно, дети, склонные к истеричному демонстративному поведению, начинают его чаще обычного.

Негативизм и упрямство

Любой родитель хоть однажды сталкивался с такой ситуацией, когда ребенок не желает подчиняться и протестует, хотя серьезных поводов для такого упрямства как будто бы и нет. Например, вечернее умывание вдруг вызывает у малыша негодование и сопротивление. Он топает ногами, плачет и кричит, что не хочет идти в ванную и мыться. А вы в это время недоумеваете — ведь вечернее купание всегда доставляло ему радость. Это и есть проявление негативизма, то есть сопротивление, лишенное разумных оснований.

Вторая форма, протеста тоже многим знакома. Она выражается в том, что малыш не обращает внимания на просьбы и требования родителей, делая все по-своему. Иногда он поступает «наоборот», как будто стараясь досадить взрослым. Все это не просто проявления упрямства, а осознанный или подсознательный протест. Прежде чем ругать и наказывать его, постарайтесь разобраться в его чувствах и настроении, ведь сопротивляясь привычным и совсем не сложным вещам, малыш зачастую протестует против обстоятельств, нарушивших привычный ход его жизни. Развод родителей, безусловно, относится к обстоятельствам такого рода. Например, папа, которого малыш привык видеть каждый день, теперь не может присутствовать в его жизни постоянно. И вместе с папой исчезли из его жизни совместные ежевечерние игры. А мама, которая всегда улыбалась, вдруг стала грустной, и она уже перед сном не читает ему книжку. Словом, обстоятельства жизни ребенка сильно изменились, и он отвечает на это так, как умеет, а именно — заявляет свой протест по любому поводу.

Если развод родителей совпал с переживаемым ребенком возрастным кризисом, его реакция может быть еще более бурной. Кризисные периоды приходятся на следующие возраста: один год, три года, шесть—семь и тринадцать—шестнадцать лет. В это время дети переходят на следующую ступень развития и требуют большего уважения к себе, они активно пытаются освоить новые модели поведения. В эти периоды дети бывают наиболее уязвимы к стрессовым ситуациям, поскольку и без них ощущают себя неустойчиво — старые формы отношений с миром их уже

не устраивают, а новые еще не сформировались.

Чтобы противостоять негативизму, нужно просто научиться понимать своего ребенка и учитывать его желания и возможности. Родителям необходимо проявлять гибкость в отношениях с малышом, который не хочет подчиняться, придумывать хитрые ходы, чтобы он выполнял ваши вполне справедливые требования, но непременно **сам**, если уж он не хочет слушаться. Предоставьте ему возможность проявить самостоятельность, и вы получите результат: малыш оценит ваши мудрость и терпение. Если же вы будете только требовать и настаивать на своем, то лишите ребенка уважения к вам, протестное поведение может перерасти в привычку, от которой потом трудно будет избавиться и которая создаст много сложностей в жизни сына или дочери. Поэтому запаситесь терпением и действуйте. В конце концов, ребенок не виноват в том, что произошло в вашей семье. Вы и только вы должны нести ответственность за случившееся и оберегать его от проявлений негативизма. Гибкая, исключая авторитарное воспитание, тактика в отношениях с ребенком сделает его более самостоятельным и независимым человеком в жизни.

Несколько правил, помогающих успокоить бунтаря

1. Напоминайте ребенку не только о его обязанностях, но и о его правах.
2. Постарайтесь не раздражаться, потому что это только усилит протестное поведение ребенка. Объясните свое требование, но спокойно.
3. Дайте возможность ребенку самому выбирать: почитать книжку или поиграть в настольную игру, пить чай или сок, делать уроки сразу после школы или вечером, после прогулки и т.д.
4. Постарайтесь увидеть в негативизме ребенка проявление самостоятельного мышления. Не бойтесь слова «нет», а спросите малыша, почему его не устраивает такой порядок вещей.
5. Жизнь ребенка должна состоять не только из запретов, но и из разрешений. Почаще говорите слово «можно».
6. Не забудьте о чувстве юмора, которое поможет разрядить сложную ситуацию и избежать конфликта.
7. Вместо того чтобы рассердиться на сопротивление ребенка, проявите доброту и чуткость. Обычно эмоциональный протест детей, переживающих развод родителей, принимает следующие формы:
 - Ребенок испытывает страх и тревогу: «Что теперь со мной будет?».
 - Ребенок выражает страдание, он жалуется: «Мне больно, ведь я так много потерял».

- Ребенок злится: «То, что случилось, несправедливо».
- Ребенок чувствует себя беспомощным: «Я жертва событий, на которые не могу повлиять».
- Ребенок считает взрослого, с которым он проживает, ответственным за случившееся: «Во всем виноват ты!».

Родителям стоит прислушиваться к эмоциям ребенка, проявляя терпение и сдержанность. Они должны научиться не прерывать, не поправлять, не критиковать его и не пытаться управлять смятенными чувствами, которые выплескивают на них дети.

Выслушать — значит показать, что сочувствуешь своему ребенку. Однако приходит время, когда этим разговорам нужно положить конец. Если к концу первого года, прошедшего после развода, дети все еще продолжают активно протестовать, изливая горе, гнев, страдание, беспомощность или осуждение, не продвигаясь вперед ни на шаг, то, возможно, сочувствие родителя лишь стимулирует сопротивление и тормозит процесс адаптации.

Ритуальное повторение жалоб может стать самоцелью, истощающей драгоценную энергию и отодвигающей конструктивные действия на неопределенное время. В таком случае родителям надо уже меньше слушать и больше требовать. «Довольно тратить силы на пережевывание обид. Пора подумать о том, как снова стать счастливым».

Если же и тогда в эмоциональном состоянии ребенка не происходит никаких перемен, то следует обратиться к специалисту-психологу.

Переживание утраты в ситуации развода

Развод — это смерть отношений, он вызывает разнообразные, но почти всегда болезненные чувства, часто сравнимые с чувствами, возникающими при утрате любимого человека. Вот описание динамики переживаний утраты.

1. Стадия отрицания. Первоначально реальность происшедшего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому ему трудно сразу смириться с их потерей. Защищаясь, как взрослые, так и дети не верят в происходящее, не желают принимать развод. Взрослые часто обесценивают брачные отношения: «Ничего такого не случилось», «Все хорошо», «Наконец-то пришло освобождение» и т.п. Дети же, как правило, испуганы, угнетены и хотят только одного — чтобы все было как прежде. Они либо никому не говорят о происшедшем, либо сообщают неправду — например, что папа уехал в командировку.

2. Стадия озлобленности. Озлобленность возникает как защита от душевной боли. Ребенок понимает, что так, как раньше, уже не будет и ожесточается: грубит, становится раздражительным и злым. Причем этот гнев может быть направлен как на родителя, который ушел из семьи, так

и на того, с кем ребенок остался. Затем появляется желание все исправить. Ребенок немного успокаивается, но начинает винить в происходящем себя, считая, что если он будет хорошо себя вести, родители помирятся. Он может совершать поступки, совершенно ему несвойственные, желая проверить, насколько он дорог своим родителям. Взрослые же на этой стадии нередко манипулируют детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. Стадия переговоров. Третья стадия самая сложная. Взрослые предпринимают попытки восстановить брак, используя по отношению друг к другу самые разнообразные манипуляции, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда пытаются организовать давление на партнера со стороны окружающих.

4. Стадия печали и депрессии. Когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов, наступает угнетенное настроение. И взрослые, и дети чувствуют себя неудачниками, начинают сторониться других людей, не доверять им. Пройдет довольно много времени, прежде чем уйдут гнев, страх, неуверенность и чувство вины. На этом этапе дети обычно смиряются и прекращают борьбу с собой и родителями. Однако окончательно убедившись, что вернуть прошлое невозможно, ребенок может впасть в депрессию. Родители, находящиеся на этой стадии долгое время, не решаются заводить новые интимные отношения.

5. Стадия адаптации. Острая боль уходит, люди приспособляются к новой жизни и успокаиваются. Задача взрослых — не оставлять детей один на один со своими переживаниями на каждом из этих болезненных этапов, не допустить, чтобы, пусть даже верное решение взрослых нанесло непоправимый вред его характеру или определило его дальнейшую судьбу.

Более подробно об этом вопросе можно почитать в книге «[Это горькое слово РАЗВОД](#)»

Читайте также главу 2 : "[Взаимоотношения в семье после развода](#)" из этой книги.

Взаимоотношения в семье после развода

После развода ситуация в разных семьях складывается по-разному. Это зависит не только от характера и образа жизни взрослых, причин их развода и того, как складывается их новая личная жизнь, но и от того, как реагирует на разлуку с матерью или отцом ребенок и как ведет себя по отношению к нему родитель, с которым он остался.

Очень часто желание оставить ребенка у себя продиктовано более низменными стремлениями, чем любовь. Например:

- Ребенок — способ продемонстрировать обществу, что отвоевавший его родитель хороший. А второй родитель, значит, ребенка бросил. То есть он подлец (или стерва) и все шишки — на его голову. Таким образом, у кого остается ребенок — тому и наибольший режим благоприятствования в плане общественного мнения. А так как для многих это мнение до сих пор весомо, то, как говорится, есть за что бороться...
- Ребенок — средство получения дополнительных дивидендов от бывшего супруга (супруги). Справедливости ради надо сказать, что это не всегда удается. И даже если один из супругов надеется на алименты, то сейчас есть масса способов скрыть истинный размер доходов, и порой это делается не из-за стремления меньше платить налогов, а в качестве мести тому, кто забрал ребенка: вот ничего теперь не получите, живите, как хотите!
- Ребенок — средство шантажа другого родителя, средство сохранить власть над ним. Мол, ты меня не оценил(а) — тебе же хуже, теперь с ребенком общаться не будешь! И выходит: «Не хочу жить с этим человеком», но «Хочу сохранить власть над ним, хочу, чтобы он и в дальнейшей жизни от меня зависел». И даже «Хочу, чтобы он теперь, без меня никогда не был счастлив». Все эти «хочу» не высказываются вслух: стремление получить ребенка объясняется одной только «родительской любовью», благо она в нашем судопроизводстве не требует доказательств....
- Для мужчины ребенок (особенно сын) часто является средством социализации. Мол, я не нашел денежной работы, не прославился как личность, зато теперь я реализуюсь как отец... (Порой мужчине ребенок нужен, чтобы впоследствии подманывать на него, как на удочку, новую жену, но это редко: в плане личной жизни ребенок всегда обуза, как для мужчины, так и для женщины.) И даже крутые бизнесмены иногда борются за то, чтобы оставить ребенка себе, причем не жалеют на это средств. Во-первых, ребенок в их представлении, — это имущество, которое наполовину принадлежит ему, почему же он должен его отдавать? Во-вторых, хочется насолить бывшей жене, которая бросила его, такого прекрасного и обеспеченного... А в-третьих, для многих мужчин ребенок — это представитель их рода, и им непременно нужен «продолжатель дела». Причем неважно, захочет этого ребенок или нет.
- Для женщин же ребенок часто становится смыслом всей последующей жизни. Она развелась, и семью больше создавать не желает: потому что либо теперь у нее все мужики сволочи, либо она уверена, что теперь никто даже не посмотрит на разведенку старше тридцати... А ребенок ей нужен, чтобы в буквальном смысле обзавестись смыслом жизни: если она не жена-хранительница очага, то она — мать, воспитательница будущего поколения. В результате страдает ребенок: такая мама, во-первых, крепко-накрепко привяжет его к своей юбке, а во-вторых, потом будет ему пенять, что она принесла ему в жертву всю свою жизнь... Разумеется, ребенок может никогда и не узнать, что он стал для матери своего рода щитом, которым она отгораживалась от всех мужчин, по той или иной причине не желая строить новую семью.

Правила для родителей

Первое: убедите ребенка в любви обоих родителей. Для этого маме и папе надо поговорить с ним (по возможности сразу же) и постараться четко определить частоту и время встреч с ушедшим родителем.

Второе: не скрывайте своих чувств, но и не травмируйте малыша постоянными слезами и причитаниями. Будьте искренни с ребенком, но не перекладывайте на него ваш эмоциональный груз, требуя сочувствия и поддержки. Наоборот, продемонстрируйте свою стойкость и оптимизм.

Третье: договоритесь с родственниками бывшего мужа о продолжении их контактов с ребенком.

Четвертое: проводите больше времени с малышом, съездите с ним в парк, сходите в театр, в гости, поощряйте его встречи со сверстниками, игры с ребятами во дворе, чтобы он постоянно находился в привычном кругу общения. Ему просто необходимо как можно больше положительных эмоций.

Пятое: излишне не опекайте ребенка, но будьте к нему внимательны

Многие женщины, переживая развод, совершенно забывают о малыше, полностью сосредоточившись на жалости к себе и обиде на бывшего мужа. А ведь ребенок переживает распад семьи не меньше, а может, еще и больше. И об этом ни в коем случае не стоит забывать.

Как сказать ребенку о разводе

Пока ребенок не вступил в школьный возраст, его принято считать слишком маленьким, чтобы посвящать в те стороны жизни, в которых он, как кажется взрослым, не разбирается. На самом деле это не совсем так. Малыш, конечно, не поймет того, что папа и мама вдруг разлюбили друг друга и решили расстаться навсегда. Рассказывать ребенку о том, что его отец полюбил другую женщину, и теперь будет жить с нею и воспитывать других детей, бессмысленно и негуманно. Также не стоит подробно объяснять малышу, что папа перестал заботиться о нем, потому что страдает алкогольной зависимостью, от которой не может избавиться. Однако надо понимать, что несмотря на все это, ребенок мыслит совершенно конкретными и простыми категориями: я люблю маму и папу, а они любят меня. И без этой элементарной формулы в его душе нет покоя и радости.

Когда родители расстаются, перемены в жизни детей настолько очевидны, что умалчивать о них — означает обманывать ребенка и предоставлять ему возможность самому разбираться в ситуации. И он действительно начинает размышлять над ней, но чисто по-детски, на основе своего небольшого жизненного опыта. Это может выглядеть примерно так: «На прошлой неделе мы с папой ходили гулять, и он купил мне машинку, с которой мы вместе ним играли, а потом хотели сделать для нее гараж, но не успели. А вчера папа вообще не пришел ко мне, чтобы посмотреть, какой гараж я сделал сам. Он даже не пришел домой. Наверное, он сильно обиделся на меня. А может быть он вообще больше не любит меня? И мы никогда не пойдём с ним гулять. Он, наверное, больше не хочет меня видеть, потому что я плохо вел себя на прогулке и очень просил купить эту машинку. А может быть, я по дороге домой

в чем-то провинился? Я, наверное, совсем плохой, раз папа не хочет меня видеть».

Самый распространенный вывод, который делают малыши, это то, что они и только они виноваты в том, что папа покинул семью. Все дети склонны обвинять себя и считать свое плохое поведение причиной того, что родители поссорились и не хотят жить вместе. Не оставляйте их наедине с этими мыслями. Они могут привести к тяжелой депрессии и серьезному невротическому расстройству. Вся жизнь ребенка может преследовать чувство вины, постепенно перерастающее в комплекс неполноценности. Детям нужно обязательно рассказать о том, что произошло в вашей семье, при этом заверив их в маминой и папиной любви. Не надо вдаваться в подробности, почему так происходит, но ни в коем случае не сочиняйте малышу историю про командировки и не обнадеживайте его, что все скоро изменится. Вам следует рассказать ему правду, чтобы он не смог нафантазировать себе еще более страшную версию случившегося. Причем желательно, чтобы с ребенком поговорили отдельно как мать, так и отец.

Если маленький ребенок не привык к отцу, который всегда был холоден с ним или редко бывал дома, а к матери испытывает сильное чувство привязанности, то ее переживания и слезы он может трактовать по-своему: «Мама заболела, она может умереть, что тогда будет со мной?» Поэтому малышу необходимо знать, почему страдает мама: «Я просто расстроена, но это скоро пройдет, ведь и ты переживаешь, когда у тебя ломается игрушка или когда тебе не разрешают смотреть телевизор в позднее время. Причина моего состояния не связана с тобой, она совсем в ином. У нас с тобой все в порядке, мы переживем эти неприятности и будем счастливы». Конечно, в каждой конкретной ситуации приходится искать свои слова.

Не стоит ограждать ребенка от переживаний, поскольку он так и так будет страдать. Ему необходимо помочь пережить расставание с папой относительно безболезненно. Поэтому неправильно в таких обстоятельствах отправлять малыша к бабушке или на все лето в лагерь. Скорее всего там он будет чувствовать себя покинутым и одиноким.

Правила для родителей (продолжение)

Первое: постарайтесь сохранить с бывшим супругом хорошие отношения, чтобы вы всегда могли договориться с ним по каким-то вопросам, связанным с воспитанием сына или дочери.

Второе: если у бывшего мужа появилась новая жена, установите с ней деловые отношения с той целью, чтобы вы могли спокойно отпускать ребенка в новую семью его отца.

Третье: не говорите о бывшем муже плохо. Иначе вы нанесете вред малышу, который воспринимает себя частью вас обоих.

Четвертое: найдите себе новые занятия. Хорошо, если вы сможете вовлечь в них и ребенка. Доставляйте себе и малышу маленькие радости. Время постепенно залечит душевные раны, и вы обретете спокойствие и счастье. Ведь все, что ни делается — к лучшему.

Нужен ли ребенку папа, если он ушел из семьи?

Начнем с вопроса, нужен ли ребенку папа вообще?

Что происходит в обычных семьях, где родителей двое? Когда рождается малыш, его окружают заботой и любовью в основном мама и бабушка, отодвигая папу на второй план. Часто отцам бывает сложно общаться с грудными детьми, которые пока еще совсем беспомощны. Кроме того, отцы большую часть времени проводят на работе. Тем не менее, для полноценного и гармоничного воспитания ребенка ему уже с младенчества необходимо наличие взрослых обоего пола.

Какие же психологические потребности ребенка лежат в основе этой необходимости?

1. *Потребность в защите и любви.* Беззащитность перед внешним миром — один из источников неврозов современных детей. Наличие отца повышает статус ребенка в глазах сверстников — все знают, как дети любят хвастаться профессией отца, его силой, да и просто его наличием. Ребенок стремится, чтобы все видели, что он не один. И чем больше любви получает ребенок, тем больше доверия к миру он будет испытывать, тем более мирным и дружелюбным будет его отношение к людям.
2. *Потребность в авторитете.* Вопреки распространенному мнению, дети не стремятся к абсолютной свободе, которой еще не в состоянии распорядиться. Дети нуждаются в том, чтобы эту свободу ограничил разумный и заботливый близкий человек, берущий на себя ответственность за них.
3. *Потребность в образцах мужественного и женственного поведения.* Если в семье растет девочка, то она учится быть женственной, глядя на маму. Поскольку мама ориентируется на отца, то и девочка во многом поступает так же. Отец — это первый важный мужчина в ее жизни.

Если в семье растет сын, то лишь глядя на отца, он понимает, как прекрасно быть мужественным, великодушным и ответственным. В отце он видит будущего себя. И если отец уходит из семьи, то представление о себе и о мире уже не может быть таким богатым и полным, как раньше.

Развод родителей может не ограничивать общение отца с сыном или дочерью, а в некоторых случаях даже происходит обратное — на расстоянии отец осознает свои чувства к ребенку, скучает по нему и при встречах стремится дать максимум того эмоционального тепла и дружеского участия, каким не одаривал его никогда прежде, живя в семье.

Советы отцу

1. Планируйте встречи с ребенком заранее и готовьтесь к ним. Проявляйте искреннюю заинтересованность к его делам и чувствам.
2. Для ребенка очень важна предсказуемость ваших встреч. Не обманывайте его ожиданий.
3. Постарайтесь не превращаться в доброго волшебника, исполняющего все прихоти ребенка по первому требованию. Договоритесь с детьми, каким образом вы будете решать проблему карманных денег.
4. При появлении у вас новой семьи не демонстрируйте перед ребенком нежные отношения к своей новой супруге.

Если же отец приходит к ребенку все реже и реже, то лучше совсем исключить свидания. Ведь малыш по-своему любит отца, и ему нужна стабильность в отношениях с ним. Когда папа обманывает ребенка, забывает о намеченных встречах или даже о дне его рождения, это доставляет огромные страдания малышу. Он воспринимает такие поступки однозначно: отец меня больше не любит, потому что я плохой. Но он не знает, как исправить ситуацию, ведь на самом деле он не виноват. В таких ситуациях от постоянного стресса ребенок может даже заболеть.

Не манипулируйте чувствами малыша. Лучше один раз пережить расставание, которое можно объяснить вынужденной необходимостью, придумав любую успокаивающую ребенка версию разлуки с отцом, пусть даже не соответствующую истине. Это именно тот случай, когда ложь нужна для сохранения спокойствия вашего малыша.

Бабушки и дедушки

Бабушки и дедушки могут иметь огромное влияние на детей, особенно если они постоянно подменяют родителей, проживая вместе с ними или часто общаясь.

Общение с более старшим поколением дает ребенку много душевного тепла, которым с ним делятся обожающие его бабушка и дедушка. Как правило, у них больше времени возиться с ребенком, и они отдают ему всю свою любовь и ласку, компенсируя недостаток родительского внимания. Между детьми и стариками нередко возникает какая-то почти мистическая связь, они находят друг в друге много общего, что сближает их в общении, создает ощущение сказки и волшебства. Поездка в гости к бабушке и дедушке, как правило, является для ребенка праздником. Однако важно, чтобы пребывание у бабушки не стало для малыша временем вседозволенности. Для этого необходимо установить четкие требования к ребенку, которых должны придерживаться все окружающие ребенка взрослые, в том числе и бабушка с дедушкой.

Очень плохо, если бабушка и дедушка в присутствии ребенка осуждают его родителей. Родительский авторитет в этом случае сильно подрывается, а это в свою очередь приносит малышу ощущение неуверенности и незащищенности. Он должен твердо верить в то, что его папа и мама самые лучшие, и им во всем

можно доверять.

Роль бабушек и дедушек в воспитании детей трудно переоценить, особенно когда родители очень молоды. Но, отдавая своего ребенка на воспитание бабушкам, вы передаете старшему поколению и все свои полномочия. Так бабушка становится «мамой», а дедушка «папой». Чем опасна такая ситуация? Тем, что бабушки и дедушки любят своих внуков не так, как любили детей, а более трепетно, зачастую чересчур опекая их и решая за них все проблемы. Тепличные условия не идут на пользу здоровью ребенка, к тому же есть риск, что он вырастет слишком избалованным и несамостоятельным.

Но бывают и другие ситуации, когда бабушка с дедушкой не имеют возможности или желания заниматься с ребенком. Такие семьи теперь не редкость. Дети, воспитанные без бабушек, вырастают более самостоятельными и рассудительными. Они воспринимают мир глазами родителей — представителей поколения, не сильно удаленного от них. У них формируется более рационалистический взгляд на вещи, да и мама с папой лишены тревог и беспокойства по поводу «двойного» воспитания, при котором ваши установки, запреты и поощрения подвергаются анализу и критике со стороны бабушек и дедушек.

Существует и третий вариант взаимоотношений. Многие представители старшего поколения сами полны сил и продолжают работать, поэтому с внуками предпочитают общаться по праздникам или выходным, время от времени оказывая посильную поддержку молодой семье. Такой вариант наиболее приемлем, так как не позволяет родителям расслабляться и полностью перекладывать заботы о ребенке на плечи старшего поколения, но в то же время и не лишает ребенка удовольствия и радости от общения с бабушками и дедушками.

Дети — мачеха — отчим

Появление в семье мачехи или отчима неизбежно сопряжено с душевной драмой и болью, ведь к образованию новой семьи приводят смерть или развод. Создать семью с мачехой или отчимом — это совсем не то, что создать семью новобрачных, поскольку в этом процессе участвуют один или несколько детей, причем может так случиться, что ни один из них не разделит ваших чувств к новым членам семьи. В этот момент дети могут еще не вполне оправиться после душевной травмы, связанной с распадом прежней семьи. Кроме того, возможно, они уже приспособились и привыкли к жизни с родителем-одиночкой. Им может не понравиться новый член семьи, да и сам факт его появления тоже может не вызвать у них энтузиазма. Часто дети проецируют свои опасения, тревоги и злость на нового человека, который в результате становится «козлом отпущения».

В той же степени дети могут нравиться или не нравиться отчиму или мачехе. Наличие в семье детей всегда означает непрошенные вторжения, требования,

шум и суету. Все это часто воспринимается новыми членами семьи как препятствие на пути получения атмосферы интимности и взаимной поддержки. В этом случае легко не заметить спрятанной за враждебностью и требовательностью тревоги, боли и неуверенности. Напротив, возникает ощущение, что дети специально разрушают новую семью, всячески препятствуют возникновению близких отношений в ней.

Из многочисленных мифов и заблуждений в отношении семей с мачехой или отчимом, едва ли не самым распространенным является представление о мгновенной взаимной любви детей и вновь приобретенных родителей. Многие, пытаясь следовать этому мифу, потом горько разочаровываются, терзаются чувством вины или приходят в ярость, когда обнаруживают, что ситуация совсем не такая радужная, как хотелось бы.

Любовь вообще не приходит мгновенно. И уж, конечно, она не приходит мгновенно в семьях с родителем-одиночкой. Представьте себе на минуточку, что ваш муж приводит к вам в дом без вашего согласия новую жену. Весьма сомнительно, что вы автоматически полюбите ее, хотя она может прекрасно готовить, стирать и гладить ваше белье и вообще изо всех сил стараться ухаживать за вами и понравиться вам. Точно так же дети видят в мачехе или отчине прежде всего соперников, похищающих у них любовь и внимание матери или отца, подорвавших спокойствие и уверенность, разбивших мечту о воссоединении родителей, пытающихся занять место их настоящей матери и т.д.

В таких условиях мгновенная любовь невозможна. Вместо того чтобы стремиться во что бы то ни стало сразу полюбить детей своего нового супруга, разумнее ставить перед собой более реальные цели.

Первая и важнейшая из них — поближе познакомиться с детьми своего супруга. Очень важно дать им понять, что новый папа (или мама) с пониманием относится к их чувствам. Надо стараться быть справедливыми, дружелюбно настроенными и пытаться помогать, не навязывая себя сразу в качестве любящего родителя. Вместо того, чтобы говорить: «Я вас люблю» — когда этого еще нет, можно сказать: «Для того чтобы полюбить, требуется время. Я хотел бы полюбить вас».

Безусловно, очень обидно, когда дети вашего супруга отвечают враждебностью на ваши самые дружелюбные шаги и усилия.

Должно быть, они злые, противные — говорите вы себе. Мы ведь не враги: зачем же тогда относиться ко мне таким образом? Но дети смотрят на ситуацию с другой стороны. В конце концов, у них есть веская причина видеть в вас врага — вы разрушаете их отношения с отцом или матерью, вторгаетесь на их территорию а, может быть, даже командуете ими — и все это, не спрашивая их разрешения. Эту ситуацию выбрали вы, а не они. И хотя их выпады могут казаться обидными лично для вас, но на самом деле к вам лично это не

относится — любой человек на вашем месте встретил бы точно такое же отношение к себе.

Важно также не забывать о трудностях первого времени, нужно дать себе время, чтобы преодолеть их. В контексте семьи, где вы являетесь мачехой (или отчимом) слово «время» обычно означает «годы». Некоторые специалисты считают, что для того, чтобы сформировалась стабильная семейная ячейка, требуется от **трех до семи лет**. Обольщаться с самого начала большими надеждами и рассчитывать на быстрый успех — значит обречь себя на неудачу.

Ошибочно также думать, что семья с отчимом или мачехой будет существовать и функционировать так же, как биологическая семья. Для детей биологическая семья имеет долгую совместную историю. Любовь развивалась и возрастала на протяжении всей совместной жизни. Роли каждого из ее членов формировались и закреплялись за ними в течение многих лет.

Напротив, роли членов семьи с пришедшим в нее отчимом или мачехой меняются, иногда коренным образом. Единственный ребенок может быть вынужден теперь разделить свое гнездышко со сводными братьями или сестрами. Старшая девочка может обнаружить, что теперь ей придется уступить первенство двум более старшим сводным сестрам.

В тех случаях, когда у каждого из образовавших новую семью родителей есть свои дети, отношения последних со своим биологическим и сводным родителями будут, естественно, разными.

Дети одной стороны будут иметь тесные эмоциональные связи со своим биологическим родителем, а у детей другой стороны таких связей с этим родителем не будет.

Не думайте, что, входя в новую семью, вы будете одинаково любить собственных детей и детей своего нового супруга или супруги. Это не так! Вполне естественно, что связи, существующие со своими собственными детьми, глубже и прочнее тех, которые могут установиться с детьми вашего нового супруга или супруги. И здесь нет ничего зазорного, так как это справедливо также и в отношении вашей новой «второй половины». Примите это как данность и признайте возможность, что со временем отношения с чужими детьми стабилизируются и станут более глубокими. А пока старайтесь относиться ко всем детям справедливо.

Не пытайтесь подменять биологических родителей. Не вступайте с ними в соревнование на звание лучшего родителя. Объясните своим приемным детям, что вы не собираетесь посягать на их отношения с родными матерью или отцом. Вы разные люди, и вы играете разные роли в жизни ребенка. Дети часто думают, что если они вас любят, значит, они изменяют своим родным родителям. В таком случае полезно объяснить им, что их чувства вам понятны, и если они любят двух людей, это не означает, что они изменяют одному из

них.

Предоставляйте детям время побыть наедине со своим биологическим родителем — вашим супругом или супругой. Это время столь необходимо для их (да и вашего) благополучия! Старайтесь также находить время и для того, чтобы побыть наедине со своей «второй половиной».

Супружеские отношения должны быть вашей главной заботой и всегда находиться в центре вашего внимания. Нельзя допускать, чтобы родительские проблемы грозили расколоть вас как супружескую пару. Если вы хотите обсудить со своим супругом проблемы воспитания вашего приемного ребенка, никогда не начинайте с нападок на него: «Она — эгоистичная, испорченная и злая девчонка» и т.п. У любого родителя подобные высказывания вызывают мгновенную защитную реакцию. Если бы кто-нибудь стал нападать таким образом на вашего ребенка, ваша реакция, вероятно, была бы аналогичной. Вместо этого расскажите вашему супругу (супруге), как непросто вам строить взаимоотношения с его ребенком, и спросите, не мог бы он (она) вам в этом помочь.

Не спешите выступить в роли ментора, а уж если непременно хотите играть эту роль, приступайте к этому постепенно. Дисциплинирующие требования, исходящие от родного по крови родителя, подкрепляются многолетними отношениями. Обычно дети восстают, если незваный пришелец вдруг начинает устанавливать свои правила.

Многие мужчины, вступая в роль отчима, обнаруживают, что она имеет свои особые трудности. Часто мужчины (а иногда и их жены) полагают, что они должны стать новым оплотом дисциплины в семье. Но это бывает трудно осуществить, не имея достаточной подготовки и опыта в этом деле — то есть не зная ребенка со дня его рождения и не установив с ним отношений, основанных на уважении и доверии. Для того чтобы приобрести это доверие и уважение, требуются годы, а без них вопрос поддержания дисциплины в семье становится весьма проблематичным.

Разные семьи находят свои особые способы, которые в их случае действуют наиболее эффективно. Во многих семьях наилучший результат достигается тогда, когда каждый из родителей следит за поведением своего собственного ребенка. Другие считают, что лучше, если один родитель следит за поведением детей обоих супругов. Нередко попытка отчима приструнить ребенка рассматривается как посягательство на отношения между этим ребенком и его родным отцом: «Только мой родной отец может указывать мне, что делать и чего не делать». А если отчим воздерживается от дисциплинирующих одергиваний вообще, ребенок истолковывает это как: «Ему на меня наплевать», «Ему до меня нет дела!»

Для того чтобы выработать свой стиль поведения в новой семье, требуется терпение, время и способность проявить гибкость в поисках наиболее

эффективных методов.

Во всем, что вы предпринимаете, действуйте не торопясь, осторожно и осмотрительно. И не слишком надейтесь на скорый успех.

Если же ваша ноша покажется вам непосильной, постарайтесь найти поддержку или получить совет, обратившись к специалисту-психологу.

Советы матери

1. Отнеситесь с пониманием к тому, что ваш новый муж питает к вам более сильные чувства, чем к вашему ребенку. Любви нельзя требовать. Ведь его любовь к вам возникла не по вашему настоянию, а сама собой. Если он полюбит вашего ребенка, то это произойдет точно так же.
2. Избегайте сравнения отчима с родным отцом. Пусть вам кажется, что ваши сравнения убедительно свидетельствуют в пользу нового папы, однако у ребенка своя система отсчета, и вы можете добиться противоположного результата.
3. Всем своим поведением дайте ребенку понять, что появление в вашей семье нового человека никак не умаляет вашей материнской любви.
4. Если между ребенком и отчимом происходят ссоры, старайтесь не принимать чью-либо сторону. Ведь каждая из них по-своему права и не права. Хоть это и нелегко, возьмите на себя роль мирового судьи. Мирового — в смысле примиряющего.
5. Побуждайте мужа больше времени уделять тем занятиям, в которых вы могли бы участвовать всей семьей. Отношения налаживаются не в процессе их выяснения, а в ходе деятельного общения, интересного всем.
6. Создание новой семьи не должно помешать встречам ребенка с родным отцом.
7. По крупицам создавайте семейные традиции и ритуалы. Их объединяющая сила не сравнима ни с чем.
8. Будьте счастливы! У многих это получилось.

Советы отчиму

1. Многие женщины расценивают свое дитя как часть самой себя. Если ваша любовь к ней сочетается с явной неприязнью к ее ребенку, женщина не может быть вполне удовлетворена таким отношением. Даже если ваши чувства к ребенку не столь теплые, как к его матери, не надо, по крайней мере, это явно демонстрировать.
2. Постарайтесь доказать, что коль скоро на этом месте (отчима) оказались именно вы, то это не худший вариант. Настороженность или враждебность ребенка, если такие чувства возникают, адресованы не лично вам, они относились бы к любому на вашем месте.
3. Не стройте иллюзий насчет того, что у ребенка по отношению к вам немедленно появится сильная привязанность. Такое случается очень редко. Обычно требуется немалое время, чтобы наладить отношения. Будьте терпеливы и терпимы. Ведь на вашей стороне преимущество жизненного опыта.
4. Не говорите при ребенке плохо о его родном отце.
5. Не настаивайте на том, чтобы вас сразу же и непременно называли папой. Для этого ребенку надо преодолеть некий внутренний барьер. Как

правило, это рано или поздно происходит. Но попытки форсировать это событие всегда бесплодны.

6. Не допускайте попустительства к неприемлемому поведению ребенка. Умеренная строгость — необходимое качество родителя. К тому же ребенок никогда не обретет уважения к тому, кто не способен призвать его к порядку. Будьте требовательны, но справедливы. Когда надо — строги, но не жестоки.
7. Спорные вопросы решайте на семейных советах. Ребенок тоже имеет право голоса.
8. «Лучшее, что может сделать для ребенка отец, — это любить его мать». К отчиму эго относится даже в большей мере. Не скрывайте от ребенка, что самый дорогой для него человек — его мама — дорога вам и любима вами. И в этом вы с ним союзники.

Дисциплина ребенка, которого воспитывают

разведенные родители

Даже самый разумный и самостоятельный ребенок нуждается в дисциплине, которую утверждают взрослые. Особенно это касается неполной семьи, в которой детей воспитывает один родитель.

Почему именно в неполной семье этот вопрос стоит особенно остро? Если одинокой матери помогают тети, бабушки и дедушки, у каждого из которых свои взгляды на воспитание, и при этом мать целиком и полностью полагается на них (потому что самой нужно работать), то малышу просто необходимы четкие правила поведения, чтобы он понял, что можно, а чего нельзя.

Чтобы ребенок не понимал правила как сплошные запреты, необходимо тщательно продумать, как расширить или хотя бы не ущемить свободу ребенка, чтобы он был заинтересован в выполнении ваших требований.

Советы родителям

Объясните малышу, что правила помогают избегать конфликтов и следующих за ними наказаний, что одинаково неприятно как ребенку, так и взрослым.

Правил должно быть немного, чтобы не запутать ребенка слишком большими ограничениями.

После развода родителей ребенок особенно трепетно относится к тому взрослому, с которым он остался. Каждое ваше замечание или наказание он склонен драматизировать, делая из него вывод, что он теперь не нужен не только ушедшему родителю, но и вам. Поэтому с наказаниями будьте осторожнее.

Все правила можно условно разделить на три группы.

1. В определенных сферах ребенку предоставляется полная свобода и самостоятельность действия. Важно только четко оговорить эти сферы и самим

взрослым помнить об этом, не придумывая ограничения «на ходу». Например, ребенок может сам решать, кого из друзей приглашать в гости, какие читать книги, как одеваться и т.д.

2. В некоторых сферах ребенку можно предоставлять самостоятельность, но с определенными ограничениями. Например, он может делать уроки в любое время, но к 20 часам они должны быть сделаны. Или он может посмотреть любой детский видео- или DVD-фильм, но только в определенное время (например, с 15 до 17 час.) Он может сам выбирать, что есть на завтрак, но чипсы или мороженое есть нельзя. Такие ограничения стоит заранее обсудить с ребенком и объяснить их необходимость.

3. Наконец, существуют правила, выполнение которых обязательно. Например, надо обязательно каждый день ходить в школу, спать ложиться можно не позже 22 час., и т.д. Конечно, бывают ситуации, когда даже из этих правил можно сделать исключение, но ребенок должен понимать, что это возможно только в особых случаях. Например, семья переезжает на новую квартиру. В этот день ребенок может не пойти в школу или лечь спать позже обычного. Или в результате аварии в квартире отключили электроэнергию, и ребенок не смог сделать уроки до 20 часов. Свет дали только в девять часов вечера, когда пора уже ложиться спать. В этом случае можно разрешить ребенку не делать уроки, а написать записку учительнице.

Общие рекомендации родителям, находящимся в состоянии развода

1. Никогда не выясняйте отношений при ребенке.

Это очень сложно, но необходимо. Как только атмосфера начинает накаляться, представьте себе тот ужас, который сейчас испытает ребенок, если вы закричите. Усилием воли возьмите себя в руки и уйдите в другую комнату, в ванную — куда угодно, и пожалейте про себя малыша, которому вы, конечно же, хотите добра.

2. В разговорах с ребенком никогда не обвиняйте ни в чем своего мужа (жену).

Наоборот всячески содействуйте общению ребенка с отцом или матерью, если они больше с вами не живут. У ребенка должен быть записан телефон и адрес отсутствующего родителя, он всегда должен знать, что может обратиться к нему за помощью.

3. Если ушедшему из семьи родителю в новой жизни ребенок не важен, все равно не рассказывайте малышу о нем гадости.

Ребенок вырастет и сам разберется, что к чему. А пока постарайтесь уделять общению с ребенком больше времени.

4. Помните, что развод всегда оставляет след в психике ребенка.

Даже если ребенок не говорит о том, что его что-то беспокоит, то это совсем не

значит, что с ним все в порядке. Если ребенок замкнулся в себе, и вы видите, что напряжение накапливается внутри него, то необходимо проконсультироваться у психолога.

5. Не нужно заставлять ребенка любить отчима или мачеху. Всему свое время.

Тем более нельзя рассчитывать, что ваш новый супруг сможет заменить ребенку родного отца, особенно если тот не теряет контакта с ребенком и готов помогать ему. Пусть отчим станет для ребенка просто хорошим другом.

Чему учит ребенка мама, а чему папа

Эта тема очень важна, для понимания значимости каждого из родителей в жизни ребенка. Данные материалы можно использовать в качестве материала мини-лекций для родителей, а также в процессе консультативной работы с родителями при объяснении им первопричины возникающих у их детей проблем

Мама в жизни ребенка — это сама природа, то, что питает, защищает, учит сосуществовать со всем вокруг в гармонии, ненасилии. Учит терпению, своевременности, приятию изменений и стимулирует гармоничные изменения в характере и организме малыша.

Если необходима в чем-либо регулярность, то органичнее мамы следить за этим и обучать ребенка никто не сможет. *Это касается навыков гигиены, самообслуживания, самостоятельности и т.п., в общем, всего того, что позволяет адаптироваться в мире.* Функция адаптации — это женская энергия! И по большому счету именно это и есть суть материнства.

Если у вашего ребенка проблемы с окружающим миром, со сверстниками, общением, доверием, следованием00 своду законов, навязываемых окружающим миром, то это проблемы МАМЫ! И никто не сможет заменить ее, никакие суррогаты в виде воспитателей, учителей, психологов и психотерапевтов.

Мама учит терпению, неконфликтности, приспособляемости, общению, гармонии.

А вот папа — это энергия действия, познания, завоевания! Только мужская энергия способна научить познавать, стремиться к достижению чего-либо, преодолевать себя и свои возможности, а также жизненные препятствия на пути к цели!

Сопrotивляться, стоять на своем твердо, без капризов и эмоций — это тоже очень важное умение, в жизни пригодится!

Проблемы с иммунитетом, с учебой, с агрессивностью, недостаточной активностью — это проблемы ПАПЫ, проблемы, вызванные нехваткой отцовского участия или его искажений.

Функции отца частично может выполнить другой мужчина, но из тех, кому вы полностью доверяете. Дедушка, дядя, тренер, учитель, старший братишка — тот, кто готов взять на себя эту роль. Это, конечно, может попытаться сделать и мама, но не со 100% успехом, все равно женская энергия — не мужская...

Только папа может научить учиться, бороться и побеждать, встать стеной на защиту своих интересов, интересов и безопасности других людей, быстро принимать решения, достигать поставленной цели.

Вместо заключения, или Заглядывая в будущее

Разрушение семьи всегда ставит человека перед необходимостью освободиться от оберегаемых дорогих связей с прошлым и встретить новое. Расставание с прошлым часто причиняет страдания, а будущее страшит, вызывая чувство неуверенности.

В то же время все происходящее — это накопление вашего жизненного опыта, а это — большая ценность. Попробуйте отнестись к этому соответственно: за одного битого двух небитых дают.

К тому же теперь вы знаете, что способны полюбить (если ваш брак когда-то был заключен по любви). А это умение у вас никто не отнимает, значит, будет еще на вашей улице и новый праздник любви. Только не торопитесь этот праздник приближать. Заключая сразу после развода скороспелый брак с целью доказать что-то супругу или избавиться от одиночества, вы рискуете достаточно скоро вновь попасть в аналогичную ситуацию, но уже со следующим супругом.

Не замыкайтесь в себе, даже если вы по характеру не расположены к активным контактам. Заведите новых друзей, наладьте новые социальные связи. Устройтесь на работу, если у вас ее нет. Работа способна заставить вас увидеть жизнь по-новому и забыть о неприятных эмоциях.

Постарайтесь планировать свою жизнь так, чтобы у вас оставалось как можно меньше свободного бесцельного времени. Не обязательно все дни проводить в трудах и в заботах — вспомните о том, что вам нравится делать и отдыхайте! Но отдыхайте активно.

И обязательно (может быть, с помощью специалиста) избавьтесь от послеразводного чувства вины, от жажды мести, гнева, ненависти. Это не

лучшие спутники на вашем новом свободном пути.

Чтобы смягчить страх перед неизвестностью, родитель-одиночка (Родитель-одиночка в данном контексте - это родитель, с которым после развода проживают дети. Это может быть и мать, и отец.) и ребенок должны вместе сформулировать свои ожидания, попробовать заглянуть в будущее, ответить на вопрос: «Какой будет наша новая жизнь?» Сталкиваясь с переменами, связанными с разводом родителей, дети должны знать, чего им ждать от матери и отца. Вот почему нужно установить четкие границы дозволенного поведения и режим, которые будут служить ребенку опорой и обеспечат чувство защищенности. Налаженное (чем скорее, тем лучше) регулярное общение с проживающим отдельно родителем идет ребенку только на пользу. Когда в семье происходят перемены, ребенок хочет и должен знать, что его ждет.

В сложившихся обстоятельствах очень вредно поддерживать в себе нереалистичные ожидания. Это может привести к стрессу, а в жизни и без того хватает проблем. Ожидания могут иметь мощные эмоциональные последствия, если реальность, с которой сталкивается родитель-одиночка, отличается от той, на которую он рассчитывал. Его надежды не оправдываются, и результатом является стресс.

Например, мать прогнозирует, что бывший супруг будет охотно и часто общаться с детьми. Но тот быстро забывает о договоренности, отвлеченный удовольствиями свободной жизни, и контакты с детьми становятся нерегулярными и ненадежными. Дети попадают в неловкое положение просящих: они ждут, когда отец соизволит заехать за ними, но тот либо опаздывает, либо отменяет визит в последнюю минуту, либо забывает о нем вовсе. Таким образом, ожидание оказывается обманутым, возникает **беспокойство** и даже **гнев**: ведь обязательство нарушено, ребенок возбужден и разочарован. Это совсем не то, чего ждали. Теперь каждый запланированный визит сопряжен с беспокойством: а состоится ли он на самом деле? Когда такая неопределенность станет реальностью, которую невозможно изменить, матери и детям остается лишь соответствующим образом приспособить к ней свои ожидания. Чтобы каждый раз не переживать потрясения, подобную необязательность отца необходимо заранее учитывать.

В такой ситуации единственное, что остается — это смириться с тем, что отец может прийти, как и обещал, а может и нет. Постараться просто не рассчитывать на встречу. Однако как объяснить это маленькому ребенку? Если у вас на это время появятся другие планы, почувствуйте себя вправе реализовать их и, позвонив отцу детей, отложить его визит к вам.

Другой пример. Предположим, женщина, на чьем попечении остались дети, надеется, что, несмотря на развод, в один прекрасный день сердце бывшего супруга дрогнет, и они вновь будут вместе. Когда же он решает вступить в брак с другой женщиной, разведенная жена чувствует себя обманутой в своих

ожиданиях. На смену разбитым надеждам приходят разочарование и горе. Это совсем не то, чего она ждала. Когда новый брак бывшего супруга становится **неизбежностью**, которую она не в силах изменить, следует принять такой поворот событий и оставить несбыточные надежды, чтобы в этой стрессовой ситуации сохранить присутствие духа.

Или, например, женщина поставила бывшему супругу условие: алименты на детей должны поступать регулярно и в срок. Но родитель, проживающий отдельно от детей, теряет работу, перебивается случайными заработками и прекращает высылать какие-либо деньги. Иногда материальная поддержка прекращается и по другим причинам (уклонение от алиментов, заведомое занижение доходов и др.). Женщина воспринимает все это как предательство. То, что бывший супруг так легко отказывается нести финансовую ответственность за детей, приводит ее в **ярость**. Это не то, чего она ожидала. Так не должно быть! Тем не менее, если, несмотря на уговоры и даже обращение в суд, отец упрямо отказывается искать работу или возобновлять платежи бывшей супруге, следует не упорствовать, а отказаться от условия, невыполнимого в данных обстоятельствах. Это, впрочем, не означает, что отец освобождается от ответственности, зато мать, в одиночку воспитывающая детей, сможет избежать ненужных волнений из-за неуплаты алиментов. Когда же бывший супруг найдет постоянную работу, это условие можно будет снова юридически оформить и реализовать. И тогда уклонявшийся родитель будет вынужден вносить свой финансовый вклад в воспитание детей так, как положено.

Последствием обманутых ожиданий является сильный стресс, поэтому родитель-одиночка обязательно должен помочь детям осознать **реальные** факты и не надеяться на **невозможное**. Это легко сделать, задав детям три простых вопроса:

1. *Как ты думаешь, как мы будем жить теперь, после развода?*
2. *На что ты теперь надеешься?*
3. *О чем, по твоему мнению, нам нужно теперь договориться? Чего бы ты хотел?*

Обсуждая эти вопросы, можно прояснить ожидания ребенка и развеять те из них, что явно нереалистичны и не могут оправдаться. К тому же в таком разговоре дети могут поделиться своими надеждами, о которых вы и не подозревали, рассказать, чего они ждут от каждого из родителей.

Наиболее внимательно следует относиться к тем ожиданиям родителей, которые касаются их родительской самооценки.

Не стоит рассчитывать на то, что вам удастся во всем идти навстречу желаниям своих детей или что ваши дети будут всегда хорошо себя вести. «Я ни в чем не должна (не должен) отказывать своим детям, потому что я хорошая мать (хороший отец)». Вместо того чтобы пытаться реализовать подобные ожидания, нужно постараться принять новые реальности жизни: «Я сделаю все, что

смогу», «Меня вполне устраивает то, что я имею» и «Я буду таким, какой я есть».

Ожидания не обусловлены генетически, они — результат выбора. Требовать от себя совершенства во всем — значит, обречь себя на постоянный стресс, поэтому в стремлении к невозможному одинокие родители часто терпят неудачу. Большую часть времени они живут в состоянии тревоги, их чувства оскорблены, они убиты горем или злы.

Научитесь положительным ожиданиям. Выбирайте ожидания, соответствующие реалиям вашей жизни. Постарайтесь понять для себя, какой образ жизни вам ближе, и какие задачи вы действительно в состоянии выполнить.

Более подробно об этом вопросе можно почитать в книге «[Это горькое слово РАЗВОД](#)»

Дети и развод родителей

Начнем с того, что развод – это есть утрата отношений. Большой стресс испытывают при этом как разводящиеся супруги так и их дети.

Все родители в процессе развода ведут по-разному.

Как бы ни проходил развод, «мягко» или «бурно» страдают дети, но по-разному это проявляют. Это зависит от возраста ребенка и степени близости к родителям.

Очень тяжело переносят дети ситуацию, когда родители начинают выяснять отношения в судебных инстанциях с кем будет проживать ребенок. Если это несколько детей, родители нередко начинают делить детей между собой как вещи. Отец и мать не хотят понимать, что дети это единое целое.

Чтобы утешить свое самолюбие, детей спрашивают: «кого они больше любят папу или маму?» Но ребенок любит и маму, и папу очень сильно, они для него самые родные, самые близкие люди. Это опора, это поддержка, это жизнь. Отрыв от одного из родителей, это отрыв части души. Это глубокая психологическая травма на всю жизнь. Ребенок разрывается между двумя родителями. Он хочет, чтобы его любила и мама, и папа. При такой постановке вопроса кого он больше любит, с кем хочет остаться жить для него это невыносимая мука. При таком подходе ребенок теряет

жизненное равновесие, внутренний баланс, почву под ногами.

Это начинается сказываться на психическом состоянии ребенка может быть не сразу, и поэтому не всегда бросается в глаза изменения, происходящие у того или иного ребенка.

Родители в таком случае используют детей как разменную карту для удовлетворения своих потребностей и своих амбиций.

Ребенок это воспринимает как то, что он очень плохой, его никто не любит, он сделал что-то не так, как это следовало сделать, как предательство. Растет чувство одиночества, ненужности, снижается самооценка.

Возрастают психосоматические проявления.

Возможны возникновения невротических тиков. Это может выражаться в виде подергивания века глаза, лицевых мышц, подергивания других частей тела, покашливание и т.д.

На фоне разводов родителей у детей часто появляется бронхиальная астма. Хотя родители не всегда видят эту взаимосвязь.

У маленьких детей возможна регрессия. Они могут потерять полученные навыки. Возникает энурез, плаксивость, ночные страхи и др.

Если это школьник, то ребенок может плохо учиться в школе. Появляется агрессия к окружающим и агрессия к самому себе. В отдельных случаях тоска и депрессивное состояние. Дети более старшего возраста иногда совершают суицидальные действия, может появиться пристрастие к алкоголю или к наркотикам.

Есть такое выражение «воскресный папа», когда папа видится с ребенком только в выходные дни. Если родители расстались друзьями, но дальнейший брак невозможен, то отношения ребенка с отцом для матери не являются болезненными. Ребенку объясняют, что в жизни бывают такие ситуации, когда люди расходятся, но не зависимо от этого и мама, и папа продолжают любить своего ребенка. В таком случае ребенок общается не только с папой, но и бывает в его новой семье.

Если же родители расстались врагами. То любую встречу отца с ребенком мать воспринимает в штыки. На мой взгляд, у матери возникает чувство ревности. После такой встречи страдают все мать, ребенок, и отец ребенка.

Это может проявляться в плохом настроении матери, она начинает злиться без всякого повода на своего ребенка, отзываться плохо об отце, ограничивать встречу с отцом, бывают случаи ненависти к своему ребенку, т.к. он является напоминанием о бывшем муже.

Ребенок в свою очередь из-за плохого отношения матери к отцу, не может высказать свои эмоции, которые его переполняют от встречи с отцом. Не секрет, что такие редкие встречи отец старается сделать для ребенка праздником. Это связано с тем, что отец скучает по ребенку, у него есть чувство вины перед ним. Но несмотря на это жизнь между супругами уже невозможна.

Другой вариант событий при разводе родителей, когда отец полностью отрекается от своих детей. Не хочет платить алименты или как-то участвовать в воспитании ребенка.

Бывает и другая ситуация. Мать не любит не только своего бывшего мужа, но и самого ребенка. Она готова отдать его кому угодно, для удовлетворения своих желаний: путешествовать, встречаться с подругами, строить карьеру, в конце концов искать себе нового мужчину и т.д.

При любом варианте страдает ребенок, который становится заложником отношений между родителями.

Рекомендуемая литература

[Куличковская Е.В. Степанова О.В. Это горькое слово «Развод». Психологическая работа с детьми, переживающими развод родителей. – М.: Генезис, 2010. – 192 с.](#)

[Павлов И. Как я \(на\) учился жить без папы, лежать в больнице, любить маму и многому другому... Книга для мам и сыновей. — М.: Генезис, 2012. — 112 с.](#)

[Логинова О.И. дети и развод родителей. Электронный ресурс: http://olga2901l.narod.ru/razvod_rebenok.html](http://olga2901l.narod.ru/razvod_rebenok.html)