

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Почему папа с нами больше не живет?	6
Почему вы с папой развелись?	18
У папы другая семья?	28
Почему папа ко мне не приходит?	36
Я боюсь папу	48
Я не люблю папу и не хочу общаться с ним!	58
Почему папа нам не помогает?	70
Что мне говорить в суде?	80
Как сделать ситуацию развода наименее болезненной и наиболее безопасной для ребенка	91
Послесловие	96
Об авторах	98

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, пытаюсь 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 живёт?



- 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 жизнь. 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, уничижительно 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 сиблинги¹. 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, медиатора², суда) подобные последствия распада семьи не преодолеваются 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.

¹ Сиблинги — это дети одних родителей, то есть сиблингами можно назвать и братьев, и сестер. — *Прим. ред.*

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

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.

В процессе беседы крайне важно сохранять ровный эмоциональный фон, проявлять искренность, избегать слез, выяснения отношений и поиска виноватых. Если один из супругов не уверен в своих силах и настрое, разговор можно доверить второму. В случае возможного проявления домашнего насилия подобную беседу может провести родитель, с которым останется ребенок.

Выбранный для разговора день должен устраивать всех его участников, чтобы никто никуда не спешил (на работу, учебу, по делам) и каждый мог потратить на встречу столько времени, сколько требуется именно ему. Ребенок не должен быть перегружен занятиями, чем-либо расстроен или находиться в состоянии стресса.

Для беседы следует выбрать место, которое вызывало бы у ребенка чувство безопасности, успокаивало его, снимало тревожность и настраивало на взаимодействие. Например, для этого отлично подойдет знакомая ребенку домашняя обстановка. Сообщение о разводе на общем приеме у психолога желательно только в том случае, если до этого специалист наблюдал ребенка и между ними сложился контакт.

В разговоре с ребенком родителям важно проговорить, каким будет новый режим жизни семьи, кто, как и с кем будет общаться, и, конечно, убедить его, что оба родителя будут любить и поддерживать его в любом случае. **У ребенка должно сложиться четкое представление о происходящем.** Недомолвки, неопределенность и молчание взрослых могут привести к появлению у него дополнительных страхов, не соответствующих реальности фантазий, чувства вины за развод и другим неблагоприятным последствиям.

Чем младше ребенок, тем меньше информации ему требуется. Иногда даже для достаточно взрослых детей сообщение о разводе родителей становится настолько неожиданным и шоковым, что они не хотят слышать никаких подробностей и отрицают происходящее. Такие реакции особенно характерны, когда дети ничего не подозревали о проблемах в семье и жили в иллюзии о полном ее благополучии.

У детей есть бесспорное право злиться на родителей. Важно предоставить им возможность примириться с ситуацией развода через выражение и проживание чувств гнева и обиды.

После беседы можно предложить ребенку отдохнуть или заняться чем-нибудь совместным, например сходить в парк, выгулять собаку, поиграть в настольные игры. Если ребенок выразит желание побыть один, следует предоставить ему такую возможность. Чего точно не стоит делать, так это пытаться гасить негативные эмоции ребенка, заглаживать свою «вину» развлечениями, покупкой новых гаджетов, игрушек или одежды, поездками на курорт и иными способами удовлетворения его желаний.

Ребенок должен осознать, что жизнь состоит не только из счастливых и радостных событий. Ему надо научиться жить со всем тем, что в ней есть, включая боль и разочарование.

Адвокат Анастасия Тюняева:

Следующий шаг супругов после принятия решения о разводе — договориться, с кем будут проживать дети, как и в каком порядке второй партнер будет участвовать в их жизни, развитии, образовании, воспитании, содержании, лечении.

У родителей есть три пути: 1) договориться мирно, заключив соответствующее соглашение; 2) решать возникающие вопросы *ad hoc*³, полагаясь исключительно на доверительные отношения друг с другом и не подписывая никаких бумаг; 3) оставить разрешение своих разногласий на усмотрение суда.

³ *Ad hoc* (лат.) — дословно «к этому». Подразумевает конкретное решение отдельной проблемы или задачи. — *Прим. ред.*

Соглашение о воспитании ребенка является для отдельно проживающего родителя способом заявить о желаемом объеме общения с ним. Для родителя, с которым остался ребенок, важно установить такой график встреч, который будет в наибольшей степени соответствовать режиму и интересам ребенка.

Обращение в суд является стрессовым, затратным и конфликтным способом разрешения спора родителей о воспитании ребенка. Он включает участие в судебных заседаниях, общение с органами опеки и попечительства, обследование ими условий проживания родителей и ребенка, прохождение судебных экспертиз, выяснение мнения ребенка по существу спора, а значит, его неминуемое вовлечение в конфликт. Кроме того, работа с адвокатом по формированию правовой позиции по делу сопровождается сбором самых разных доказательств — от характеристик с мест работы родителей, учебы ребенка, справок из налоговой, психо- и наркодиспансеров до компрометирующей информации о другой стороне, выставляющей ее в невыгодном свете, не говоря уже о раскрытии перед незнакомыми людьми личных переписок и подробностей частной жизни.

Не стремясь проявлять гибкость в своих желаниях и предпочтениях, родители фактически перекладывают принятие столь важного и ответственного решения по определению, как, с кем и где будет жить их ребенок, на третье лицо. Многие думают, что судья в силу опыта и профессиональных знаний может лучше, чем они, разобраться, что соответствует, а что не соответствует интересам их ребенка. Это не так. Помимо получения ребенком противоестественного и травмирующего опыта, результатом всего процесса может стать вынесение судебного акта, не только неудобного для всех, но еще и трудноисполнимого. Мало того, что это способно привести к окончательному разрыву отношений ребенка с одним из родителей, так еще и многие вопросы (из серии *Насколько отец и мать оказались компетентными в своей жизни? Стали ли они защитой и опорой своему ребенку? Будет ли он их уважать в дальнейшем после того, как по их воле так рано стал свидетелем их родительской несостоятельности?*) окажутся повисшими в воздухе. В итоге **для того, чтобы**

каждому из бывших супругов сохранить место в жизни ребенка, им все равно придется сесть за стол переговоров.

Преимуществом заключения самостоятельного, без участия суда, соглашения о воспитании ребенка является диспозитивность⁴ его условий и вариативность их исполнения. Родители могут подробно расписать порядок действий применительно к любым жизненным ситуациям и с учетом любых обстоятельств, которые они посчитают важными в процессе воспитания ребенка.

По общему правилу, соглашение об определении места жительства ребенка и порядка общения с ним отдельно проживающего родителя заключается в простой письменной форме и даже не требует обязательного нотариального удостоверения. Это значит, что родители могут самостоятельно без обращения к нотариусу зафиксировать свои договоренности на бумаге, поставив под ними в знак согласия подписи. Исполнение такого соглашения носит добровольный характер в отличие от обязательного для всех решения суда.

В ситуациях конфликтного развода и существования риска переезда ребенка с родителем в другой город или страну рекомендуется как минимум заключать подобное соглашение у нотариуса, а как максимум — утверждать достигнутые договоренности в суде в качестве мирового соглашения по спору, даже если спора как такового на этапе согласования его условий не имеется. Это позволит исключить ситуации, когда проживающий вместе с ребенком родитель злоупотребляет своим доминирующим положением и создает бывшему партнеру препятствия в общении с ним, а также когда отдельно проживающий родитель нарушает график встреч с ребенком, в том числе не согласовывает их, угрожает вывезти ребенка за границу или возвращает его позже оговоренного времени.

Альтернативным способом урегулирования может стать обращение родителей к медиатору и последующее заверение

⁴ Диспозитивность — юридическая категория, характеризующая возможность свободного распоряжения участника отношений его правами. — *Прим. ред.*

нотариусом заключенного медиативного соглашения⁵ по вопросам воспитания ребенка. В этом случае оно будет иметь силу исполнительного листа, то есть обеспечиваться механизмом принудительного исполнения наравне с решением суда.

⁵ Медиативное соглашение — письменное соглашение, достигнутое в результате процедуры медиации и содержащее сведения о сторонах, предмете спора, проведенной процедуре медиации, медиаторе, а также согласованные сторонами обязательства, условия и сроки их выполнения. — *Прим. ред.*



Почему
вы с папой
развелись?



- Почему папа ушел от нас?
- Он не уходил от нас. Мы вместе приняли решение жить по отдельности.
- Почему люди расстаются?
- По разным причинам: кто-то больше не хочет, чтобы его обижали, а у кого-то просто прошла любовь.
- Как у меня с Дашей?
- Примерно.
- А Даша плакала.
- Почему?
- Потому что все еще любит меня. Ей обидно, что я ее разлюбил.
- Понимаю, взаимность очень важна для отношений. Неприятно, когда любимый человек теряет к тебе интерес и перестает поддерживать. В общем-то, это и подталкивает к расставанию. Как бы ты поступил, если бы вы с приятелем перестали дружно играть и начали постоянно ссориться?
- Перестал бы с ним общаться.
- Мы с папой не можем прекратить общение — ведь у нас есть ты, но и жить в постоянных ссорах и конфликтах тоже не хотим, поэтому мы решили разъехаться.

Адвокат Виктория Дергунова:

Если верить статистике, с каждым годом количество разводов растет. Судите сами: в 2015 г. на 1 161 000 браков приходилось 611 000 разводов; в 2019 г. в загсах было зарегистрировано соответственно 950 000 и 620 000 заявлений; в 2021 г. — 923 000 и 644 000. Конечно, столь высокие цифры последних лет можно было бы попытаться объяснить пандемией, из-за которой большинство супружеских пар оказались вынуждены проводить много времени вместе и открывать друг друга с неожиданных сторон. На качестве отношений также мог сказаться и стресс, вызванный сменой формата работы, а то и вовсе ее потерей, экономической нестабильностью, а также общим состоянием неопределенности на фоне введенных ограничений. Однако справедливости ради следует сказать, что эта тенденция наметилась раньше. За последние 10–15 лет разводы перестали быть чем-то предосудительным. Люди все проще относятся к расставанию с партнером, который их больше не устраивает.

На этот процесс повлияло несколько причин. Во-первых, существовавший ранее социальный запрет на разводы сегодня практически утратил свои сдерживающие позиции. Во-вторых, своей актуальности лишилась и такая базовая функция семьи, как выживание. Значительно упростившая удовлетворение бытовых потребностей развитая инфраструктура, равноценное образование и доступ к руководящим должностям открыли перед женщинами новые возможности, позволившие им обрести финансовую независимость от супругов, лишив тех привычной власти.

В современном мире женщины делают карьеру наравне с мужчинами и у них нет необходимости ждать, когда стерпится супруг. В воспитании детей им помогают няни, с уборкой — клининговые службы. То, что раньше было финансово доступно только определенным категориям семей, сегодня стало привычной составляющей ежедневного комфорта большинства. А как известно, чем выше уровень жизни, тем больше нематериальных требований выдвигается партнеру. Современным женщинам уже недостаточно, чтобы муж только зарабатывал на жизнь, «не пил

и не бил», — многим важны общие интересы, единое окружение и совместный личностный рост. При несоответствии требованиям с решениями теперь не медлят.

Следствием большого количества разводов становится изменение состава семей — все чаще в них входят бывшие мужья и жены, сводные братья и сестры. Дополнительно ситуация осложняется получившим широкую популярность сожительством без официальной регистрации брака. Все это заставляет партнеров пересматривать отношение к рождению и воспитанию детей в пользу большей осознанности и необходимости договариваться на равных, особенно при их интеграции в новые семьи.

Психолог Олеся Покусаева:

Чаще всего **дети прекрасно понимают, что послужило толчком к разрыву отношений**. Такие значительные проблемы, как алкоголизм, наркомания, рукоприкладство, измены, уголовные преступления, болезни, материальные трудности, разорение одного из родителей, сложно скрыть от детских глаз. Несмотря на понимание причин, сами дети редко способны дать независимую оценку произошедшим событиям. И совершенно точно развод для них не является поводом для одномоментного прекращения любви к отцу или матери.

Опасность травмирования ребенка несет не само расставание родителей как таковое, а негативно заряженное информационное поле вокруг этого события. Нет ничего хуже, чем когда уязвленный экс-супруг, испытывающий боль и обиду, умышленно или невольно начинает предпринимать активные действия по привлечению на свою сторону союзника в лице ребенка, из раза в раз повторяя ему: *Мы развелись, потому что твоя мать загуляла с другим мужчиной; Мы расстались, потому что твой отец алкоголик (импотент, придурок и т.п.). С ним было невозможно жить; Ты помнишь, как твой папаша бил меня и выгонял вас с сестрой на мороз? Вот из-за этого я и ушла; Твоей матери нужны были от меня только деньги; Он был зациклен на карьере, наша семья была ему помехой и т.д.*

Подобное поведение родителей в психотерапии называется **ретравматизацией**, то есть повторной травматизацией. Ребенок, которому довелось оказаться свидетелем или потерпевшим насильственных проявлений, стать участником «боевых действий» по определению того, с кем он дальше будет жить, узнать об измене, негативном поступке или совершенном одним из родителей преступлении, уже получил травматичный опыт, который нуждается в проработке с психологом. Но вместо помощи отец или мать продолжает ранить его, подчеркивая отрицательный образ бывшего партнера и всячески осуждая его поведение.

Такая позиция лишает «виновного» родителя не только права на прощение ребенка, но и возможности измениться к лучшему — перестать выпивать, изменять, совершать насилие, а у ребенка может сформировать впоследствии предубеждение о невозможности исправления собственных ошибок (*это все равно ничего не изменит; люди не меняются; я такой, какой я есть*), разрушить отношения со вторым родителем и привести к восприятию им образа семьи как совокупности боли, страданий и проблем.

Так как же правильно сообщить ребенку о причине развода, если она крайне неприятная и дискредитирует партнера? Самое простое и честное объяснение: *Я больше не могу жить с этим человеком вместе. Мы разные люди, и наши взгляды на мир и на жизнь очень различаются, у нас нет ничего общего.* Подобные формулировки позволяют избежать повторной травматизации ребенка и демонстрируют ему, что ответственность за принятое решение родитель взял на себя.

А что делать, если все-таки истоки расставания родителей остались незамеченными ребенком и эта новость оказалась для него громом среди ясного неба? Необходимо понять, что повод для развода в момент распада семьи не так уж и важен для него, поэтому совсем не обязательно раскрывать ему истинные причины произошедшего (например, говорить об измене) и выставлять партнера однозначно неправым и виноватым. Возможно, со временем у него возникнет потребность разобраться в произошедшем, но не сейчас. До пяти лет дети по большому счету вообще

не обладают навыками обобщения и анализа полученной информации. Им не под силу просчитать отдаленные последствия даже своих поступков, не то что дать адекватную оценку действиям родителей при разводе на фоне полного внешнего благополучия семьи. Поэтому оставьте эту непростую тему на потом, постепенно он во всем разберется и соотнесет фигуры мамы или папы с их укладом жизни вне семьи — занятиями преступной деятельностью, употреблением алкоголя или наркотиков и пр.

Многие родители, придерживаясь принципа *один раз и на всю жизнь* или опасаясь связанных с разводом трудностей, принимают странное решение возвести для ребенка так называемый купол безопасности путем возвращения в нем иллюзии благополучной семьи. Однако по мере развития ребенка, формирования его идентичности, роста потребности в получении более полной и правдивой информации о поведении взрослых и транслируемых ими эмоциях такой купол неминуемо треснет. **Сталкиваться с реальностью**, особенно когда она не имеет ничего общего с созданным взрослыми миром, **больно в любом возрасте**. Но, поверьте, чем раньше ребенок узнает правду, тем больше у него шансов с ней примириться.

Каждая ситуация уникальна, поэтому говорить об общих и универсальных решениях не имеет смысла. Если вы не знаете, как объяснить детям причину развода, не стоит искать ответ в Google или спрашивать у друзей и родных. Гораздо лучше обратиться к детскому психологу за консультацией, описать ситуацию, особенности ребенка и совместно найти наилучшее для него решение.

Психолог Оксана Афиногенова:

Варианты сообщений родителей в беседе с ребенком о разводе.

Нам с папой/мамой стало трудно жить вместе, и мы решили разъехаться, но мы очень надеемся, что это не слишком сильно отразится на тебе и, главное, на твоих отношениях с каждым из нас. Мы оба тебя очень любим и будем продолжать любить так же сильно всегда.

Мы позаботимся о тебе, ты можешь обратиться к любому из нас со всеми своими сомнениями, страхами и тревогами. Мы поможем тебе решить любые вопросы и не оставим тебя наедине с переживаниями. Твои чувства важны для нас. Ты нужен нам. Мы любим тебя любым и будем любить тебя всегда.

Папа (мама) переезжает от нас. Он (она) больше не будет жить с нами, но будет приходить к нам в гости так часто, как ты захочешь его (ее) повидать.

Я всегда буду у тебя. Ты часть меня, моей жизни, что бы ни случилось, и, что бы ни происходило, я буду рядом.

Юрист Анастасия Прокопова:

В России суд не выясняет причины расторжения брака, равно как и не отказывает в разводе, если на нем настаивает один из супругов. Но даже если одна из сторон не согласна или просит суд установить, по чьей вине распадается семья, выяснение этих обстоятельств носит формальный характер. Как правило, решения ограничиваются стандартными формулировками: *семейная жизнь не сложилась, брачные отношения прекращены.*

Этим бракоразводный процесс в России принципиально отличается от практики расторжения брака в подавляющем числе зарубежных стран (Италия, Франция и др.), где поведение супругов в семье, причины их расставания и наличие вины каждого могут иметь значение не только для решения вопроса о неравнозначном разделе имущества, но и об осуществлении прав опеки и доступа к детям.

Многие родители полагают, что подробное изложение обстоятельств их жизни и описание характера сложившихся между ними взаимоотношений может усилить их правовую позицию в споре о воспитании детей. Однако перечисление накопившихся обид и неразрешенных спорных ситуаций, поиск неправых и виноватых не станет основанием для отказа в определении порядка общения с ребенком отдельно проживающему родителю. Даже если это он стал инициатором развода — человеком, решившим *уйти из семьи, бросить жену с ребенком.* Исключения

составляют действия родителя, угрожающие жизни и здоровью несовершеннолетнего или членов его семьи, и заявление в связи с этим требований об ограничении или лишении того родительских прав.

Родителям следует помнить, что самые негативные эмоции по отношению друг к другу, испытываемые ими в момент развода и провоцирующие их на неблагоприятные поступки и вовлечение ребенка в бракоразводный процесс, пройдут, а последствия их действий на долгое время, если не навсегда, останутся в его памяти. Ко всему прочему, не стоит забывать: когда родители прибегают к публичной защите своих интересов, история жизни ребенка становится достоянием общественности. В этих случаях дети подвергаются двойной травматизации: при обсуждении происходящих в их жизни событий дома и в социуме — друзьями, учителями, воспитателями.

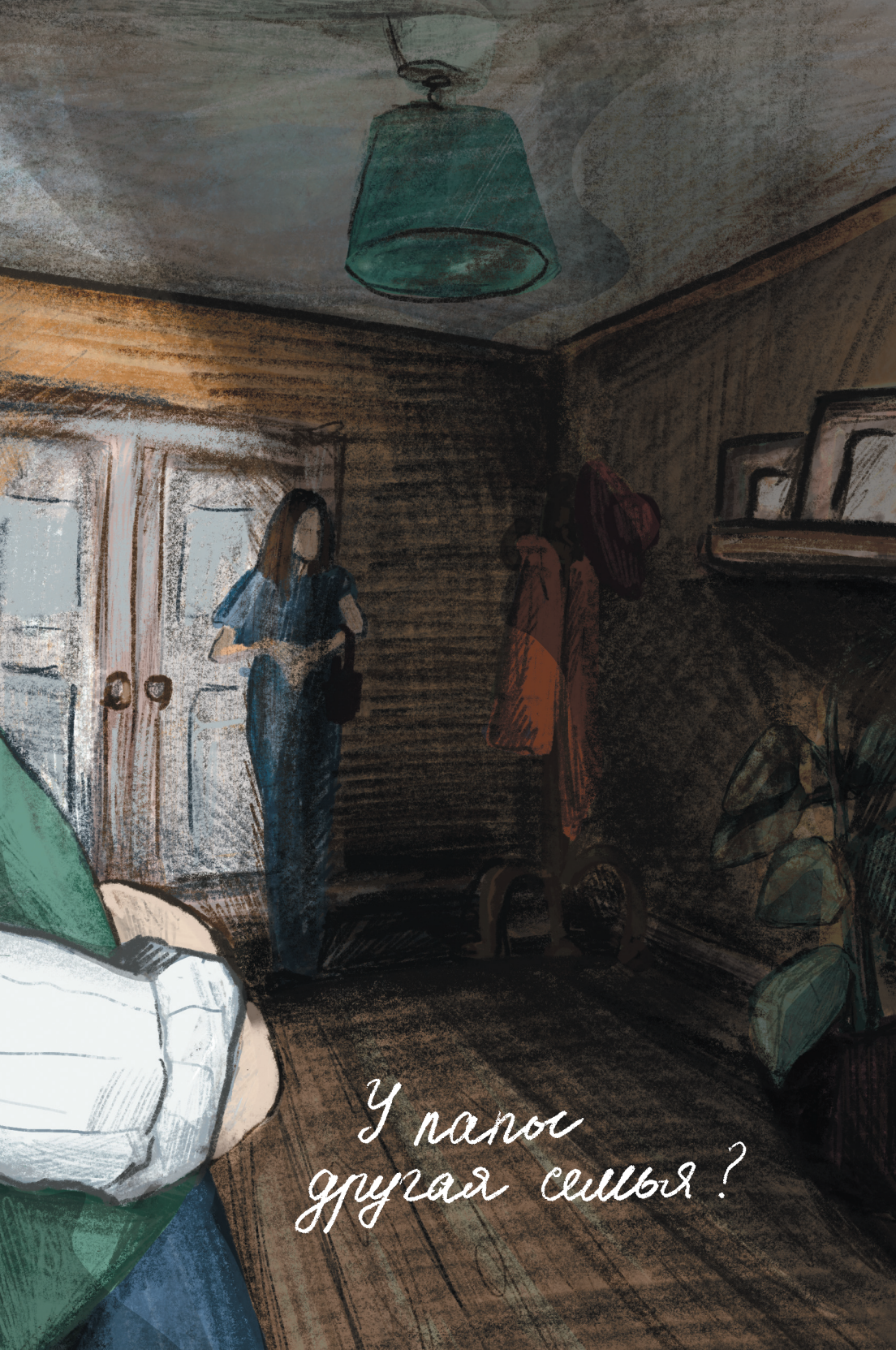
Альтернативным способом разрешения семейного конфликта выступает обращение за помощью к третьему лицу — профессиональному медиатору. Будучи нейтральным и независимым от сторон, он может облегчить процесс обсуждения ими всех вопросов, связанных с воспитанием ребенка: с кем он останется жить после развода, как будет выстраиваться его общение с другим родителем, в каком размере будут выплачиваться алименты на его содержание и др. В отличие от судебного разбирательства, при котором выяснение мнения ребенка обязательно, процедура медиации является неформальной, гибкой и позволяет родителям разрешить оставшиеся без правового урегулирования аспекты без его непосредственного привлечения.

Эффективному разрешению спора в долгосрочной перспективе способствуют такие навыки медиатора по управлению конфликтами, как снижение уровня стресса участников, сглаживание противоречий и преодоление разногласий между ними. Медиаторы начинают свою деятельность с выяснения потребностей каждой из сторон, чтобы потом совместно найти все возможные варианты разрешения спорной ситуации. Задача медиатора — помочь бывшим партнерам разработать стратегию действий в настоящем и будущем, основанную

на взаимоприемлемых решениях, сближении их позиций и учете интересов каждого.

Результатом становится заключение сторонами медиативного соглашения, которое в случае нотариального удостоверения будет иметь силу исполнительного документа, то есть фактически по правовым последствиям и обязательности исполнения будет приравнено к судебному решению.





У нас
другая семья?

— Малыш, я полюбил другую женщину.

— И что теперь будет?

— Я буду жить с ней. Но ты по-прежнему занимаешь самое главное место в моей жизни. Я тебя люблю так же, как и вчера, и год назад, и всегда буду любить.

— Ты теперь не будешь со мной общаться?

— Конечно, буду, даже больше, чем раньше! Мы будем вместе ездить в отпуск. Ты сможешь оставаться у меня дома, когда захочешь. Я познакомлю тебя с Наташей, уверен, она тебе обязательно понравится. Мне важно, чтобы ты оставался частью моей жизни.

— А что будет с мамой?

— Понимаешь, малыш, иногда так случается, что людям становится плохо жить вместе, и они принимают решение больше не мучить друг друга. Мы с твоей мамой поступили так же. Это наш общий выбор.

— У меня теперь будет новый папа?

— Твоими родителями навсегда останемся мы. Конечно, у мамы тоже когда-нибудь появится человек, который будет заботиться о ней и о тебе, но на наших с тобой отношениях это никак не скажется — я всегда буду рядом. Надеюсь, ты сможешь подружиться с Наташей. Прошу тебя, не вини ее или себя за то, что мы с мамой надумали расстаться. Это было решение двух взрослых людей, ты здесь абсолютно ни при чем, не принимай на свой счет. Мы с мамой хотим, чтобы ты рос счастливым. Поверь, мы приложим для этого все наши силы.

Адвокат Виктория Дергунова:

Каких только требований в заявлениях об осуществлении родительских прав не выдвигают родители к условиям общения детей с новыми семьями бывших супругов. Одни пытаются запретить встречи со вторым родителем в присутствии любых третьих лиц (новых партнеров, бабушки или дедушки). Другие настаивают на предварительном согласовании и получении разрешения на знакомство ребенка с новым спутником его отца или матери, а также новорожденными братьями и сестрами. Кто-то просит организовывать общение с ребенком в свободном от других членов новой семьи помещении либо на нейтральной территории, а также препятствует их совместным отпускам. Встречаются и такие, кто запрещает ребенку называть нового избранника своего экс-супруга мамой или папой. Было на моей памяти и требование обязать второго родителя и его новую семью приглашать на праздники вместе с ребенком бывшего супруга и обеспечивать ему на период их встреч доступ на их территорию.

Причины подобного поведения могут быть самыми разными: от ревности и стремления все контролировать до страха причинения в новой семье вреда ребенку и потери в его глазах авторитета. Вместе с тем чем больше у родителя желание отрегулировать общение бывшего супруга с чадом, тем невыполнимее становятся выдвигаемые требования. Не стоит забывать, что **по мере развития у детей все сильнее проявляется потребность в учете их собственного мнения.** Поэтому всевозможные запреты и ограничения могут дать обратный эффект. Желание ребенка стать частью новой жизни отца или матери, особенно когда оно взаимно, вполне естественно. Чем больше ему будут в этом препятствовать, тем выше риск восприятия им такого поведения как прямого запрета на общение и, как следствие, усиления желания совместного проживания с этим родителем.

Психолог Олеся Покусаева:

Статистически среди самых популярных причин разводов после имущественных претензий и материальных трудностей

на втором месте стоит наличие у одного из партнеров другой семьи или отношений на стороне. Как же правильно посвятить ребенка в эту деликатную тему?

Во-первых, не следует одновременно сообщать ребенку о том, что папа или мама больше не будут жить вместе и что у одного из них появился новый спутник жизни. Это заранее настроит его против этого человека, он решит, что именно из-за него распалась их семья. Для того чтобы у ребенка и нового избранника его отца или матери сложились хорошие отношения, следует разделить эти две новости во времени.

Для начала можно познакомить его с этим человеком в нейтральной обстановке, прямо не указывая и не проговаривая, что именно с ним собираются создавать новую семью. После того как ребенок хорошо его узнает, привыкнет к нему, перестанет воспринимать как чужого, испытывать враждебность, поймет, что тот не представляет для него какой-либо опасности и что с ним в целом комфортно и интересно, можно сообщить ребенку о дальнейших планах на совместную жизнь.

Зачастую покинутый родитель бывает против интеграции ребенка в новую семью бывшего партнера. И все же в таких ситуациях **родителям желательно добиться согласованности в вопросе знакомства ребенка с новым для него членом семьи.** Сообщение о *новой маме* или *новом папе* в обход второго родителя может лишь усугубить конфликтную ситуацию и привести к еще большим запретам и ограничениям в общении с ребенком и участии в его воспитании.

Зачастую супруг, с которым остается жить ребенок, считает, что ему лучше известно, как правильно его воспитывать. Он уверен, что в доме второго родителя должны соблюдаться те же самые нормы и правила, что и в их собственном. Конечно, в идеале, чтобы не помещать ребенка в конфликт лояльности и не вырастить из него манипулятора, нужно придерживаться единых правил воспитания. Но в то же время важно понимать, что детская психика пластична и способна подстраиваться под иной уклад семьи. Гораздо важнее избегать конкуренции между родителями и не навязывать ребенку