

Саманта Родман

Как говорить с детьми о разводе



Строим здоровые отношения
в изменившейся семье

Саманта Родман

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

Samantha Rodman

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

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

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящение

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

Благодарность

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

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

Предисловие к русскому изданию

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

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

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

При этом примеры книги помогают развенчать пока еще довольно устойчивый миф об однозначности вреда развода для ребенка, снизить его давление на родителей и лучше ориентироваться в реальности. Важно понимать и видеть, что ребенок травмируется не самим стрессом, связанным с разводом, а тем, что его эмоциональные связи разрываются, жизненная ситуация утрачивает предсказуемость, он может занять определенную позицию в

супружеском конфликте своих родителей – примирителя, советчика, усилителя одной из сторон, родителя, заменителя партнера и др. Фактором риска для ребенка является не сама по себе неполнота семьи – это лишь описательная характеристика, которую имеют очень многие и очень разные семьи, – а неспособность взрослых членов семьи поддерживать близкие безопасные связи и в случае принятия решения о разводе конструктивно и бережно завершать и перестраивать отношения. От этих травмирующих факторов в процессе развода ребенка уберечь возможно.

Обозначены границы того, что нужно обсуждать с ребенком, и того, что его не касается, от чего его необходимо уберечь (граница вовлеченности в развод и эмоциональной ответственности за него). Например, измены и секс, негативное отношение друг к другу и финансовые проблемы – все это не должно касаться ребенка. А вот то, как будет устроена жизнь, что в ней изменится, что останется, будут ли его по-прежнему любить, как ему относиться к изменениям – это важно понимать ребенку. И конечно, все дети разные. В книге отражены возрастные особенности детей – их когнитивные возможности и эмоциональные нужды в каждом из периодов детства.

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

многих детей, запутывают их, блокируют спонтанность, нагружают переживанием вины, заставляют замыкаться и дистанцироваться. Эти дилеммы также нуждаются в прояснении с помощью родителей.

Таким образом, в книге показана именно динамика развернутого во времени процесса развода с его этапами, закономерностями, задачами и даже типами. На примерах показано, что приводит обоих или одного из супругов к решению о разводе, какие обстоятельства и особенности партнеров способствуют таким решениям. Это делает развод в восприятии людей более управляемым процессом, а не внезапным обрывом жизненного уклада.

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

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

Вступление

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

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

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

прямолинейны. Их можно использовать для разговора с детьми на любую тему.

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

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

Прочитав эту книгу, вы сможете:

- Понять, что чувствуют дети, когда родители разводятся.
- Обсуждать проблемы, связанные с разводом (раздельное проживание, посещения, причины), в соответствии с возрастом детей.
- Вести разговор так, чтобы ребенок не боялся высказывать свои истинные чувства.
- Осознать опасности чрезмерного доверия к детям и изменить эту динамику.
- Понять, как и когда обращаться за помощью по поводу переживаний, связанных с разводом.
- Понять природу эмоций и научить детей эмоциональному осознанию и принятию.
- Понять способы, с помощью которых ребенок выражает свои чувства в зависимости от возраста и характера.
- Сочувствовать переживаниям детей, не пытаясь их «исправить» или минимизировать.
- Ценить чувства детей, чтобы они чувствовали себя рядом с вами в безопасности.

- Понять, почему я продолжаю называть вашего бывшего супруга «вторым родителем» и почему вам стоит пользоваться этим термином.
- Понять разницу между принуждением ребенка к общению и проявлением готовности выслушать его, когда он сам почувствует в этом необходимость.
- Открыть линию общения с детьми не только о разводе, но и о других чувствительных проблемах.
- Обсуждать сложные темы с ребенком, не теряя спокойствия.
- Обогащать собственную жизнь и жизнь детей позитивными занятиями.
- Понять, что развод не погубит жизнь детей, а правильный способ обсуждения только укрепит и углубит ваши отношения.

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

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

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

Часть I

Разговор о разводе

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

Глава 1

Развод: у всех все по-разному

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

Лев Толстой «Анна Каренина»

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

Типы несчастливых браков

К распаду семьи может привести множество факторов: физическая или эмоциональная неверность, отсутствие духовной связи, разные мнения в серьезных семейных вопросах (финансы, родительство, баланс работы и личной жизни, присутствие бабушек и дедушек), а также трудности, связанные с психическим здоровьем (зависимость, депрессия, созависимость). Несмотря на характер проблем, положивших конец браку, дети часто замечают одно: являются ли они свидетелями ссор. Поэтому несчастливые браки можно разделить на две категории: с открытым конфликтом и скрытым – за закрытыми дверями или вообще не обсуждается супругами.

Семьи с открытым конфликтом

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

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

В таких семьях дети по-разному реагируют на ссоры. Одни берут пример со старших, а другие сознательно или бессознательно вырабатывают свой стиль. Дети либо отгораживаются от конфликта, либо меняют характер проблем между родителями и даже решают их.

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

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

Часто дети пытаются восстановить отношения между родителями. Они объясняют точку зрения одного другому и стараются сгладить конфликт. Ребенок может выбрать для себя комическую роль, пытаясь шутками и проказами смягчить напряженность между родителями. Другие же начинают шалить с той же самой бессознательной целью. Им хочется отвлечь родителей от конфликта. На какое-то время такая тактика приносит результаты: супруги объединяются ради воспитания ребенка или вместе начинают жаловаться на его плохое поведение. Это лишний раз показывает, насколько для детей семейное благополучие важнее, чем быть хорошими в глазах родителей.

В некоторых семьях дети (особенно девочки, см. главу 4) начинают вести себя старше своего возраста. Они пытаются отгородить младших от конфликтов, берут на себя заботу о них, когда родители увлечены спорами и забывают о своих обязанностях. Они кормят и купают их, делают с ними уроки, укладывают спать.

Старшие превращаются в родителей для собственных родителей и берут на себя эмоциональную заботу о них. Они даже готовят еду и убираются в доме, когда психологическое состояние не позволяет взрослому следить за семьей. Ребенок может стать доверенным лицом одного или обоих родителей (см. главу 3) – он утешает того из них, кому приходится тяжелее. В такой ситуации взрослые часто чувствуют себя такими одинокими и несчастными, что с радостью принимают любую заботу, хотя и знают, что не дети должны обеспечивать им подобную поддержку.

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

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

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

Семьи со скрытым конфликтом

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

Я называю такие отношения «духовным разводом». Супруги спят в разных комнатах, не идут на близость, избегают физического контакта. Дети не подозревают, что родители не любят друг друга, и лишь позже (часто во время психотерапии) понимают, что ни разу не видели, как папа и мама обнимались или целовались. Ребенок считает это нормальным и вырастает в этом убеждении. Он полагает, что, если бы между родителями был конфликт, он проявился бы открыто через ссоры.

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

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

Если вы пытаетесь скрывать семейный конфликт от детей, они начинают думать, что от них утаивают и что-то другое. Появляются

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

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

Зависимость и психическая болезнь

В семьях с открытыми конфликтами особенно мучительная ситуация складывается, когда один или оба родителя страдают зависимостью или психической болезнью. Эти проблемы не позволяют им нормально заботиться о себе и детях. Их суждения не отличаются трезвостью, а дети не понимают, почему взрослые ведут себя так непредсказуемо и пугающе. Такие семьи могут идти к разводу и с открытым, и с тайным конфликтом. Например, родители-алкоголики могут шумно ссориться на глазах у детей или быть отстраненными и напиваться в одиночестве. Биполярное расстройство может привести к непредсказуемым вспышкам гнева, а депрессия – к молчаливому проведению дня на диване. Чем больше в семье открытых конфликтов, тем легче ребенку понять, что на горизонте маячит развод (если, конечно, ребенок не слишком мал). Мы обсудим проблемы подобных семей в главе 7.

Три типа развода

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

Дружеский развод

Развод происходит по взаимному согласию и, скорее всего, готовится годами. Супруги остаются в приятельских отношениях, но больше не любят друг друга. В такой ситуации нет домашнего насилия, неверности или лжи. Обычно дружеский развод происходит в семье со скрытым конфликтом. Обоих супругов поддерживают друзья, родные или психотерапевты, что позволяет доброжелательно относиться друг к другу и «винить» во всем обстоятельства или несовместимость, а не недостатки другого.

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

Напряженный развод

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

Конфликтный развод

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

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

Мужчина, переживающий конфликтный развод, думает: «Моя жена продолжает веселиться и развлекаться, словно у нее нет детей. Неудивительно, что они тревожатся, когда приходит время к ней возвращаться. Хотелось бы повернуть время вспять и развестись

раньше. Мне никогда не вернуть этих лет. Каждый раз, когда мы с ней разговариваем, у меня поднимается давление».

Если ваш развод относится к двум первым типам, то советы из этой книги помогут вам более эффективно общаться с детьми в это трудное время.

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

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

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

Когда следует обращаться за помощью

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

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

Лекарственные препараты – полезное дополнение к терапии. Если вы раздражительны, легко поддаетесь гневу и ярости, не можете сосредоточиться, неспособны позаботиться о себе (перестали правильно питаться, плохо спите, забросили физические упражнения), если вас часто душат слезы и в жизни не осталось места радости, то, возможно, у вас депрессия или расстройство, связанное с неприятностями от развода. В такой ситуации полезно обратиться к психиатру, который оценит необходимость применения антидепрессантов или других препаратов. Вернуть душевное равновесие помогают физические упражнения, созерцательная медитация или работа с практиком альтернативной медицины. Пользу может принести чтение этой и других книг, посвященных проблеме развода.

Если вы даете волю эмоциям в присутствии детей, то профессиональная помощь – это уже не дело личных предпочтений. Следует преодолеть чувства стыда, вины и отрицания, чтобы признать и исправить свое поведение. Нравилась вам идея психотерапии и лекарственной терапии в прошлом или нет – не

важно. Главное, чтобы эти стратегии помогли вам стать нормальным родителем для собственного ребенка. В процессе развода он должен чувствовать себя в безопасности и ощущать поддержку, а это сложно обеспечить, когда вы сами в разбитом состоянии.

Вы можете заметно улучшить отношения с ребенком, если способны к рефлексии и объективному анализу своего эмоционального состояния и его влияния на родительские обязанности. Возможно, вы даже станете ближе, чем были до семейного конфликта. Используйте навыки коммуникации из главы 6, проводите с ребенком больше времени, о чем мы поговорим в главе 14, и вы постройте стабильные отношения.

Отношения братьев и сестер

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

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

Я ненавижу своего брата

Ларри 35 лет. Его родители развелись, когда ему было десять. Мать впала в депрессию, после работы она просто ложилась на диван и дремала. Ларри приходилось заботиться о шестилетнем брате, Майкле, который был трудным, гиперактивным ребенком, склонным к ссорам. Ларри считал его тяжким грузом. Ему казалось несправедливым, что он должен заниматься братом вместо того, чтобы играть с друзьями или кататься на велосипеде. Поведение Майкла выводило Ларри из себя. Он стыдился его выходок в присутствии друзей. Ларри часто дразнил брата, а Майкл в ответ злился или бросался в драку. Тогда Ларри дразнил его еще сильнее за «устроенную истерику».

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

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

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

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

В период развода для детей важно сохранить способность поддерживать теплые и стабильные отношения со всеми членами

бывшей семьи: с обоими родителями, братьями, сестрами и другими родственниками по обеим линиям (если эти родственники были близки детям ранее). Особенности проживания, изменения финансового положения и другие вопросы не так важны для ребенка, как эмоциональная стабильность и ощущение, что его по-прежнему любят и ценят. Коммуникативные навыки, о которых мы поговорим в следующих главах, помогут вам показать детям, что вы уважаете их потребности и взгляды, что вам можно доверять, что вы не осудите, а отнесетесь с пониманием.

Ключевые моменты главы

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

Глава 2

Язык развода

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

Первый разговор

Почти все дети помнят, как впервые узнали о разводе родителей. Ничто не может облегчить этот шокирующий и болезненный момент. Но если заранее спланировать разговор, то он будет менее травматичным. Ваша цель – рассказать все спокойно, ответить на вопросы детей и заверить, что оба родителя любят их по-прежнему.

До разговора вам с партнером нужно решить логистические вопросы. Дети должны знать, как изменится их время пребывания с родителями и какие серьезные перемены произойдут в их жизни. Если не все известно заранее, то во время разговора скажите то, что уже знаете и что расскажете остальное сразу же, как наступит ясность. Если между партнерами нет серьезной враждебности, то сообщить о разводе нужно вместе. Парам, неспособным спокойно общаться, стоит заранее спланировать индивидуальные беседы с ребенком, чтобы не противоречить друг другу. Если и это

невозможно, то просто руководствуйтесь здравым смыслом и не забывайте повторять, что второй родитель тоже любит детей.

Родители должны говорить спокойно и не демонстрировать чрезмерных эмоций. Ваша задача: дать понять, что развод – это лучший выход для всех, хотя и печальный.

Бывает трудно избежать собственных слез, но они покажут детям, что вы серьезно относитесь к сложившейся ситуации. Однако если родители переходят на повышенные тона или теряют контроль, то могут напугать ребенка и тогда развод будет ассоциироваться у него со страхом.

Родители должны поддерживать друг друга в разговоре, чтобы дети видели их сплоченность. Не стоит усугублять и без того сложную ситуацию разногласиями в ключевых вопросах.

Если мать говорит: «Вы будете жить со мной», а отец: «Вы будете делить время между нашими домами», тревога только возрастет. Дети и так не понимают происходящего, а тут еще и дополнительный конфликт.

Полезные советы для разговора о разводе:

- Не говорите детям заранее, что предстоит важный разговор, это лишь усилит их тревогу. Перед началом скажите: «Нам с папой нужно с вами поговорить».
- Сообщите новость всем детям одновременно, чтобы никто не чувствовал себя менее значимым. Знание того, что родители разводятся, может стать тяжелым грузом – пусть даже на несколько дней или часов.
- Первыми о разводе должны узнать дети, а не друзья или члены семьи. Услышать эту новость от кого-то другого им будет еще тяжелее, и они перестанут доверять вам в будущем.
- Не ведите разговор в публичном месте, где дети постесняются своей естественной реакции и не смогут задать важные вопросы.
- Сохраняйте физическую близость к детям, утешайте их: малыша посадите на колени, а старшему положите руку на плечо.

- Не рассказывайте о разводе во время особого события. В отпуске или на празднике разговор может полностью испортить впечатления детей от аналогичных событий в будущем.

- Не заводите разговор, если дети утомлены, больны или голодны. В этом состоянии они могут не понять, что происходит.

- Выберите такое время, когда у вас будет возможность обсудить ситуацию. Не сообщайте печальную новость с утра, когда детям нужно идти в школу, перед каким-то занятием или сном.

- Не приглашайте домой никого. Не рассчитывайте, что после такого известия дети будут с кем-то общаться. Наверняка им захочется побыть в одиночестве.

- Забудьте о сарказме. Он покажет ваше неуважение к серьезности события для детей, а маленькие его не поймут.

- Если вы не до конца уверены в решении о разводе, не заводите разговор с детьми. Лучше скажите, что «расстаетесь, то есть поживете отдельно». Не произносите слова «развод».

Основные моменты первого разговора

Обсудим основные важные моменты первого разговора – что и как следует сказать, а чего говорить не нужно.

«Мама и папа разводятся»

Важно произнести слово «развод», даже если дети еще малы. То, у чего есть название, не так страшно. Слово «развод» должно прозвучать в самом начале разговора. Это поможет детям понять, что происходит нечто особенное, и тогда им будет легче понять все остальное. Если вы начнете с рассказа, почему решили развестись, они запутаются и не поймут ничего.

«Мама и папа не ладят друг с другом. Наш брак не сложился. Мы считаем, что будет лучше развестись и жить отдельно»

Честность очень важна, но не следует нагружать детей детальными объяснениями, не соответствующими их возрасту. Не стоит винить в разводе кого-то одного, даже если этот родитель действительно ответственен за принятое решение. Уважайте потребность детей понять, что происходит. Многие из тех, кто пережил в детстве развод родителей, страдали из-за отсутствия объяснений. Если ребенок спрашивает, почему вы ссоритесь, просто ответьте: «Есть много причин, но все это взрослые проблемы». Если он говорит: «Вы ссоритесь из-за меня» (а это бывает правдой, поскольку споры о родительских обязанностях самые ожесточенные), то ему надо знать, не является ли он виновником конфликта. В ответ скажите: «Мы ссоримся из-за родительских обязанностей. Но ты ни в чем не виноват».

Не вдавайтесь в детали, которые могут выставить супруга в дурном свете. Не стоит говорить: «У папы есть новая подружка» или «Мама злится на папу». Всегда хочется перетянуть детей на свою сторону, но обвинения в адрес другого родителя – это ошибка, особенно во время первого разговора, который определяет отношение к разводу. Подробнее мы обсудим это в главе 7.

«В этом никто не виноват»

Я предпочитаю это выражение традиционному «это не твоя вина». Психологические исследования говорят, что дети очень внушаемы. Ваши слова и просьбы могут серьезно на них повлиять. Ребенок не думает, что он причина развода родителей. Но если спросить: «Ты думаешь, что это твоя вина?» – то он может об этом задуматься. Да, многие дети считают себя виноватыми и спрашивают об этом родителей. Поэтому нужно сразу однозначно сказать, что в этом никто не виноват.

Слово «никто» формирует идею, что ни мама, ни папа в разводе не виноваты. Верите вы или нет, но детям лучше считать, что это общее решение. Скажите «никто», даже если инициатором развода стал другой родитель, а вам хотелось сохранить брак. Для ребенка не должно быть жертвы и виновника.

«Нам жаль»

Известие о разводе – серьезный удар для детей. Важно выразить свою печаль и сожаление. Дети тяжело переживают это известие, даже если между родителями были серьезные конфликты и развод казался неминуемым. Покажите ребенку, что вам грустно, и тем самым подтвердите его право печалиться из-за потери единственной семьи.

Ваша открытая печаль покажет детям, что семья важна для вас и вы понимаете, насколько серьезны брак и развод. Вы нарушили привычное течение их жизни не просто так, а по серьезной причине. Скажите детям: «Мы старались сохранить семью, но нам не удалось». Тем самым вы покажете, что понимаете важность полной семьи для детей, что вы старались дать им ее и глубоко сожалеете о неудаче.

Если вы счастливы, что семейная жизнь осталась позади, не делитесь этими чувствами с детьми. Не стоит показывать развод в позитивном свете. Ребенок может подумать, что это радостное и естественное событие, и тогда его собственные переживания покажутся ему неуместными. Он начнет лгать вам, лгать самому себе или вообще замкнется. Дайте ребенку возможность осмыслить и пережить серьезное изменение семейной жизни. В какой-то момент после первого разговора он сам придет к мысли, что родители приняли верное решение.

«Мы оба тебя любим и всегда будем твоими родителями»

Важно заверить ребенка, что оба родителя любят его и будут участвовать в его жизни. В такой ситуации перегнуть палку невозможно. Скажите, какой он хороший и как вы счастливы, что он у вас есть. Дайте понять, что дети – это лучшая часть брака и что они появились на свет по любви.

«Ты будешь жить с нами обоими. Понедельник, вторник и среду ты будешь жить здесь, а четверг, пятницу и субботу – у папы, в его новом доме. В воскресенье будешь общаться с каждым из нас»

Расскажите ребенку о своих договоренностях. Даже если большую часть времени ребенок будет жить с одним из родителей, скажите,

что и в доме другого его всегда ждут.

Не говорите: «Ты будешь жить с мамой, но будешь часто навещать папу» (или наоборот), потому что это принижает значение второго родителя. Подробнее поговорим об этом в конце главы.

Основные вопросы

Кроме вышеперечисленных вопросов у детей могут появиться и другие. Ответы на них должны соответствовать уровню развития ребенка. Многие вопросы будут возникать вновь и вновь в первые недели и месяцы после развода, а некоторые могут появиться и спустя годы.

Прежде чем приступить к разговору с детьми, прочтите этот раздел и вместе со вторым родителем решите, как будете отвечать на предстоящие вопросы. Враждебность и эмоциональность могут сделать обсуждение невозможным. Если вы читаете раздел после того, как сказали детям о разводе, вам может стать стыдно за свои ответы. Но даже если после разговора прошло несколько месяцев или лет, вы можете повторно всё обсудить. Говорить о разводе и его последствиях можно спустя долгое время, поскольку это событие играет важную роль в жизни ребенка. Вот несколько вопросов детей и ответы на них.

Буду ли я учиться в той же школе, заниматься в тех же кружках, ездить в те же лагеря?

Вы можете ответить: «Мы постараемся сохранить твою жизнь прежней – та же школа, те же лагеря и те же кружки». Это наилучший сценарий. Но если это не так или вопрос еще не решен, дайте ребенку максимум информации. Например, скажите: «Ты будешь учиться в той же школе, но мы не уверены, сможешь ли ты продолжать уроки плавания».

Останутся ли у меня прежние друзья?

Ответьте ребенку: «Ты продолжишь общаться со школьными друзьями, но, возможно, не всегда в этом доме. На неделе по-прежнему можешь встречаться с ребятами на улице. А выходные ты будешь проводить у папы и можешь завести новых друзей в его дворе».

Что говорить, когда меня будут спрашивать о вашем разводе?

«Отвечай, что родители разводятся и теперь у тебя будет два дома. Ты не обязан ничего рассказывать, если не хочется. Решение за тобой».

Это моя вина?

«Конечно же нет! Ты никак не мог этому помешать. Мы тебя очень любим. Ты – лучшее, что есть в нашем браке».

Кто из родителей виноват?

По какой бы причине ни распался ваш брак, ответ должен быть одинаковым: «Никто не виноват. Мы больше не ладим и решили развестись».

Вы когда-нибудь будете жить вместе?

Даже если вы не уверены в ответе, скажите, что не будете. Не следует вселять в ребенка надежду на то, что развод – это временное состояние. Фантазии о примирении родителей очень сильны. Даже взрослые дети надеются, что семья вновь воссоединится, хотя с развода прошел не один десяток лет. Ваша задача – открыть ребенку путь в новую жизнь, чтобы он не терзался мыслями о возвращении прошлого.

Вы больше не любите друг друга?

Можно ответить на этот вопрос честно, но не вселяйте в ребенка надежду на ваше воссоединение. «Мы будем всегда любить друг друга, потому что вместе сделали тебя. Но наша любовь уже не такая, как у тех, кто живет вместе». Можно ответить по-другому: «Мы любили друг друга, но больше не чувствуем этого». Слова о взаимной любви подчеркнут для ребенка, что его рождение – не ошибка, о которой вы сожалеете.

А вы любили друг друга?

Старайтесь не представлять брак в черно-белом свете. Вспомните времена, когда взаимная любовь была, и скажите: «Да, мы любили друг друга, когда поженились и когда у нас появился ты». Если это ложь, можете сказать по-другому: «Мы думали, что любим, а теперь поняли, что это не так. Но у нас много хороших воспоминаний». Детям важно считать себя любимыми и желанными. Если ребенок поймет, что брак был несчастливym в момент его рождения, ему будет тяжело. А если ребенок почувствует, что его появление должно было скрепить семью, он будет терзаться чувством вины за то, что не справился.

В семьях со скрытым конфликтом (см. главу 1) дети бывают потрясены известием о разводе сильнее, чем там, где постоянно случались ссоры и скандалы. Не стоит вдаваться в подробности, как давно вы несчастливы в браке, но глупо притворяться, что до этого дня все было хорошо. Дети подумают, что отношения – вещь непредсказуемая и любое счастье завтра может обернуться несчастьем. Скажите так: «Мы с папой давно не ладим друг с другом, хотя у нас было много хорошего – особенно с вами, дети. Теперь мы поняли, что нам следует разойтись, потому что становимся все более несчастными».

А вы все еще любите меня?

Дети часто задают этот вопрос в моменты неопределенности, в частности после сообщения о разводе. К счастью, вам легко на него ответить: «Мы всегда будем очень сильно любить тебя». Ребенок должен быть уверен в вашей любви в такой трудный момент – момент потрясения, смятения, печали и гнева.

Вы перестанете любить меня?

Многие дети, особенно маленькие, считают, что, если родители перестали любить друг друга, они точно так же перестанут любить и их. В ответ скажите: «Мы никогда не перестанем любить тебя, что бы ни случилось».

Если вы уже сказали детям о разводе, то можете вернуться к разговору и ответить на новые вопросы. Скажите: «Я подумала, нет ли у вас еще каких вопросов о разводе. Первый разговор оказался неожиданностью, и, может, вы не сразу поняли, что хотите спросить». Так вы оставите линию коммуникации открытой и покажете детям, что не следует бояться задавать вопросы о разводе.

В последующих главах мы обсудим, как важно ребенку чувствовать, что все его мысли и чувства, связанные с этим событием, нормальны и важны. Он не сможет избавиться от травмы, если не позволит себе открыто и полно пережить свои эмоции.

Я – единственная, кто пытается общаться нормально!

Шэрон 45 лет. Она написала мне: «Мы с мужем развелись чуть больше месяца назад. Я хотела максимально облегчить детям этот период, но бывший супруг вообще не думал о них. Он обвинил в разводе меня прямо перед ними. Я не представляю, что он говорит обо мне, когда остается с детьми наедине. Муж отказался обсудить со мной, что мы скажем во время разговора. Он отказался читать статьи про развод, которые я ему присылала. А в ответ на предложение прочитать вашу книгу он просто рассмеялся: «Может быть, тебе стоило так сильно стараться сохранить наш брак». Я страшно разозлилась. Но еще больше я боюсь того, как все это повлияет на моих детей. Что мне делать?»

*** * ***

Дорогая Шэрон, вы оказались в тяжелом положении, и я вам сочувствую. Если это послужит утешением, скажу, что такая ситуация очень распространена при конфликтном разводе, а таковых – большинство. Многие не соглашаются прислушиваться к советам или читать книги, сколь бы сильно ни любили своих детей. Даже лучшие родители порой ведут себя негативно или эгоистически, потому что развод – это серьезный стресс.

Попробуйте посмотреть на эту ситуацию иначе и уменьшить свои ожидания. Не считайте, что бывший муж относится к разводу так же, как и вы. Похоже, он предпочел бы сохранить брак, несмотря на ваши проблемы. Не ждите, что он будет так же готов отвечать на вопросы детей и спокойно обсуждать с ними проблему развода. Если бывший муж зол, то может сказать то, чего вы не хотели бы слышать, например, он может обвинять вас или подчеркивать неприятные стороны вашего характера.

Если муж продолжает винить вас в разводе в присутствии детей – защищайтесь, но не нападайте на него. На слова ребенка: «Папа сказал, что все это из-за тебя» – ответьте: «Наш брак с папой не сложился по множеству причин. Никто не виноват. Мне жаль, что наши действия привели к разводу, потому что это тяжело для тебя». Как защититься в таких случаях, мы поговорим в главе 7.

Повторяйте детям, что не вы одна виноваты в разводе. Нет другого способа заставить мужа вести себя иначе. Не тратьте время и силы на пожелания, чтобы он вел себя по-другому. Прочитайте эту книгу и сосредоточьтесь на своих отношениях с детьми.

Ключевые моменты главы

- Запланируйте разговор о разводе, чтобы провести его спокойно.
- Заранее подумайте, как будете отвечать на вопросы детей.
- Подчеркните, что в разводе никто не виноват – ни родители, ни дети.
- Помните, что детям нужна стабильность. Дайте понять, что сделаете их жизнь максимально предсказуемой.
- Дайте детям почувствовать, что вы всегда их любили и будете любить.
- Постарайтесь высказываться так, чтобы у детей сформировалось спокойное отношение к разводу.
- общайтесь с детьми уравновешенно, как бы второй родитель ни вел себя с ними.

Глава 3

Проблема доверенных лиц

Когда вы переживаете развод или иной трудный жизненный период, совершенно естественно испытывать желание, чтобы кто-то вас выслушал и утешил. Может показаться, что проблемы и переживания поймет тот, кто видел все изнутри, то есть ваш ребенок.

Дети, которых называют *«мудрыми не по годам»*, часто попадают в эту ловушку. Они на протяжении многих лет были свидетелями семейного конфликта и теперь начинают играть роль наперсника или лучшего друга, по крайней мере для одного из родителей. Часто в таком положении оказываются дочери, тогда они берут на себя заботу о младших братьях и сестрах. Единственный ребенок может стать наперсником, потому что начинает чувствовать себя ровесником родителей, а старший – потому что на него ложится более высокая ответственность. Чуткий ребенок становится лучшим другом родителю из-за того, что обладает высокой степенью сочувствия и инстинктивно понимает, как утешать других.

Очень легко начать относиться к ребенку как к наперснику, но это пагубно сказывается на нем. Дети, даже самые чуткие и зрелые, все равно остаются детьми. Они неспособны справиться с проблемами и эмоциями родителя, особенно со столь экстремальными, как в момент развода. Конечно, все дети хотят, чтобы их считали зрелыми, ответственными и значимыми, поэтому они будут скрывать от вас свой дискомфорт при обсуждении взрослых тем. Может показаться, что ваш ребенок отличается от других, что он способен понять ваши чувства и не пострадать при этом. Некоторые родители считают, что столкновение со взрослыми эмоциями и проблемами «реальной жизни» делает детей сильнее, учит их тому, «какова настоящая жизнь».

Эмоциональные границы

Здоровые отношения с родителями делают эмоциональные границы детей прочнее с возрастом. Младенец делится своими чувствами через плач, улыбки, указывание или какую-то возню. У дошкольника больше личных мыслей и эмоций, а про подростка нечего и говорить.

Границы родителей по мере взросления детей становятся более проницаемыми. Со старшими они делятся своими мыслями и чувствами. Смешно, если взрослый человек будет рассказывать младенцу о финансовых трудностях в семье. Для школьника начальных классов подобный разговор будет непонятен и даже тягостен. Но родитель может и должен обсуждать финансовые проблемы с подростком, особенно если это связано с планами о работе или обучении в учебном заведении.

Есть сферы, которые не следует обсуждать с детьми. Они не способствуют благополучию ребенка и расширению его знаний о мире, зато могут негативно повлиять.

Не следует обсуждать с ребенком:

- Нежелание второго родителя финансово участвовать в жизни ребенка.
- Негативное поведение одного родителя по отношению к другому.
- Супружеская неверность.
- Секс.
- Обида или гнев на другого родителя.
- Тревога о будущем.
- «Неправильный» метод воспитания, применяемый другим родителем.
- История брака и момент, когда отношения испортились.
- Перечисление неудачных попыток спасти брак (например, вы можете сказать, что обратились к психологу, но не стоит

рассказывать о каждом сеансе, о предложениях психолога, о неудачных попытках примирения и т. п.).

Дети могут задавать вопросы постоянно. Но кто бы ни начал подобный разговор, он будет психологически вреден для ребенка. Если он уже взрослый (в культурном и психологическом отношении сегодня считают тех, кому исполнился 21 год), вы можете поднять эти темы на свой страх и риск. Но все же это будет не очень этично по отношению к ребенку. Нет смысла грузить его своими болезненными мыслями, воспоминаниями и страхами.

Связанность обязательствами

Так называют чрезмерные и нездорово близкие отношения между родителями и детьми. Для таких отношений характерно отсутствие границ. Взрослые делятся своими мыслями, чувствами, надеждами и страхами, не понимая, что это не соответствует уровню развития ребенка. А он хочет ощущать близость и любовь родителей, поэтому готов обеспечить поддержку, узнав об эмоциональной потребности. Ребенок сам будет подталкивать к откровенности, пока не поймет, что он и создает такие доверительные отношения. Ваша обязанность – уклониться от разговоров на взрослые темы. Ребенок может казаться спокойным и понимающим, но он тратит немало эмоциональной энергии на поиски решения ваших проблем.

Ребенок как младенец

Когда родители отводят ребенку роль «младенца», то он не получает соответствующих возрасту привилегий и независимости. Взрослые бессознательно замедляют взросление и не дают ребенку жить собственной жизнью – ведь тогда он их покинет. Между родителями возникает конфликт, если один удерживает роль

«младенца», а второму подобное отношение кажется неправильным. Кроме того, сам ребенок может быть недоволен этим. Он будет проявлять недовольство открыто или тайно делать то, что делают его сверстники. Некоторым детям такое положение нравится. Они не хотят расстраивать родителей своим зрелым поведением. Это порождает новую проблему: дети «застревают» в юном эмоциональном возрасте и не способны во взрослой жизни принимать ответственность и вести себя соответственно возрасту.

Ребенок как родитель

Парентификация^[1] – тип связанности обязательствами, когда роли меняются и ребенок берет на себя заботу об эмоциональных и даже физических потребностях родителя. Это часто происходит в семьях, где один из родителей страдает алкоголизмом, депрессией или тяжело переживает последствия развода. Дети берут на себя готовку, уборку, оплату счетов, они звонят на работу родителям, чтобы оправдать их отсутствие, напоминают о встречах и сопровождают на них. В таких семьях мать говорит: «Что бы я делала без тебя?» – или отец: «Без тебя я совсем пропал бы». Подобные проявления зависимости укрепляют ребенка в мысли, что он должен заботиться о родителе, иначе тот не выживет. Это очень тяжелый груз, особенно для тех детей, которые переживают изменение семьи после развода.

Ребенок как суррогатный партнер

Ребенок может вести себя как «суррогатный супруг» для родителя противоположного пола. Такое часто случается между матерями и сыновьями, из-за того что после развода большинство детей больше времени проводят с матерями. Из-за такой связи мальчик неспособен строить позитивные отношения с отцом. Он слышит о

нем много плохого, принимает это и считает своим долгом защитить мать. Подобная связь не только портит общение с отцом, но и мешает матери и сыну в будущем создать личные здоровые отношения.

Долгосрочные последствия связанности обязательствами

Подобные отношения лишают ребенка детства. Они не дают ему заниматься обычными занятиями: учебой, спортом, общением со сверстниками, а позже и с романтическими партнерами. Дети проводят много времени с родителями и тратят свою эмоциональную энергию на их потребности.

Связанность обязательствами может иметь для детей трагические последствия. Подростки безумно хотят жить собственной независимой жизнью, но их терзает чувство вины за то, что они «бросят» родителя, установив личные границы. То есть даже во взрослой жизни дети не смогут освободиться от груза эмоциональных потребностей мамы или папы. Когда у ребенка появляются романтические отношения, а связь с родителем не прерывается, то страдает его партнер. Такая динамика пагубна для семейной жизни. Литературный пример подобных отношений – роман Виктории Редель «*Loverboy*».

Как положить конец излишней откровенности

Если в этих описаниях вы узнали себя – не переживайте, но и не игнорируйте подобную ситуацию. Вы не нанесли ребенку невосполнимого ущерба, зато теперь понимаете, что курс нужно изменить. Дети с легкостью меняют траекторию, если взрослые осторожно задают им нужное направление. Осознайте, что вы выбрали неверный путь, и измените характер отношений с ребенком.

Хороший первый шаг – сказать ребенку, что были неправы, когда откровенно рассказывали о своих чувствах по поводу развода и второго родителя. Извинитесь и объясните, как собираетесь жить дальше. Скажите ребенку, что больше не будете нагружать его личными мыслями и чувствами, потому что они для взрослых.

Поначалу ребенок будет протестовать – ему покажется, что вы перестали любить и уважать его. Обязательно скажите, что поступаете так как раз из-за любви, и эти перемены пойдут ему на пользу. Объясните, что слишком многое взвалили на детские плечи и не хотите, чтобы он переживал из-за этого. Убедите, что с вами все будет в порядке, что вы обратитесь к другим взрослым или к психологу, которые помогут вам пережить стресс развода. В ответ ребенок может говорить, что с радостью вам поможет. Но на самом деле он почувствует облегчение, и так вы позволите ему снова быть ребенком.

Никаких гонцов, шпионов и секретов

Когда родители слишком сближаются с ребенком, то ненамеренно ставят его в трудное положение, делая гонцом, шпионом или хранителем секретов. Взрослые дети разведенных родителей с горечью жалуются, что мама или папа заставляли их передавать или скрывать информацию. Такая ситуация ставит ребенка в тяжелое

положение: что бы он ни сделал, кто-то из родителей будет злиться или чувствовать себя преданным.

Ребенку тяжело быть гонимым между любимыми родителями. Он часто неверно понимает смысл сообщений, а собственная роль его очень тревожит. Ребенок логично полагает, что взрослые слишком злятся, чтобы нормально общаться, а из подтекста сообщений понимает – они осуждают поведение друг друга.

Когда вы просите ребенка тайно собирать информацию (например, искать доказательства того, что у второго родителя ночует новый партнер), то превращаете его в двойного агента. Ему вдвойне тяжело: либо он разочарует того, кто хочет получить сведения, либо обманет того, за кем шпионит. Не вытягивайте всё из ребенка сразу после возвращения к вам и не заставляйте рассказывать то, чем не хочет делиться с вами бывший супруг. Не расспрашивайте ребенка об интимных отношениях второго родителя, не выпытывайте детали питания или занятий, которые можно будет использовать против (например, сказать, что он кормил ребенка вредной пищей). Не пытайтесь узнать у ребенка финансовое положение бывшего супруга. Если ребенок поймет, что нечаянно «выдал» второго родителя, то будет терзаться чувством вины и стыда. Он разозлится и обидится на вас, особенно в старшем возрасте.

Иногда один родитель просит ребенка не говорить второму о том, чему стал свидетелем: например, что у мамы появился мужчина или что папа купил новую машину. Это так же несправедливо, как и просьбы шпионить. Ребенок знает, что утаивание можно считать ложью. Просите ли вы его солгать, умолчать о чем-то или быть более откровенным, чем с другим родителем, – это *эмоциональное насилие*. Такие ситуации вызывают у детей серьезный психологический дискомфорт, который ведет к отстранению.

Недоставленное сообщение

Вот пример того, как просьба передать что-то может закончиться катастрофой. Джин 43 года. Она попросила семилетнего сына Джейсона рассказать папе о кошмарах, которые снятся ему по возвращении из отцовского дома. Джин хотела дать понять, что в воскресенье ребенку следует приходить домой раньше. А Джейсон решил, что так мать хочет сказать папе, что тот по выходным делает что-то неправильное.

Чтобы ослабить конфликт между родителями, Джейсон не сказал отцу о кошмарах, но и матери рассказывать о них перестал. Сообщение осталось недоставленным, а психологический стресс ребенка, проявляющийся по ночам, не был разрешен. Отец Джейсона не узнал о кошмарах, а Джин решила, что он не обратил внимания на ее сигнал, и стала злиться еще больше за пренебрежение к благополучию сына. Никто из родителей не помог ребенку решить ночную проблему и поздних возвращений. Если бы Джин сама позвонила бывшему супругу и спокойно сказала о своем беспокойстве, то они вместе могли бы найти решение. Косвенное общение через ребенка привело к худшему исходу.

В такой ситуации возникает еще одна проблема. Когда ребенок передает ваше сообщение, то пугается, если настроение второго родителя меняется: на лице появляется печаль, гнев или презрение. Он чувствует себя обманутым – его заставили сделать то, из-за чего на него злятся. Ребенок не захочет открыто общаться с родителями в будущем, ведь это может быть слишком опасно. Так вы учите его замкнутости и навредите его близким отношениям во взрослой жизни.

Если вы просите ребенка передать что-то второму родителю или он передает вам сообщения от него, постарайтесь прекратить это. Свяжитесь с бывшим партнером и обсудите проблему при встрече или по телефону. Не обвиняйте друг друга, признайте свою

ответственность. Объясните, что вас тревожит влияние подобных действий на эмоциональное здоровье ребенка.

Для общения с бывшим партнером постарайтесь найти способы без участия ребенка. Электронные письма и текстовые сообщения предпочтительнее звонков, поскольку у каждого из родителей будет письменный вариант. Он позволит запоминать время и даты, финансовые договоренности, проблемы с детьми и другие вопросы. Если раньше вам было трудно общаться из-за негативных чувств, признайте это и постарайтесь стать более доступным. И тогда вашим детям не придется участвовать в процессе коммуникации.

Подходящие слушатели

Важно найти себе *взрослого* слушателя, чтобы не нагружать ребенка эмоционально. К сожалению, многие разведенные партнеры обнаруживают, что и отношения с друзьями испортились по разным причинам. Если брак испытывал проблемы до развода, то вы наверняка пребывали в подавленном состоянии. Вам не хотелось никуда ходить, звонить друзьям, общаться с кем-то, вам было стыдно за свои проблемы, и вы сокращали социальную активность. Иногда после развода часть общих приятелей остаются с одним из супругов, а второй выпадает из привычного круга. Как бы одиноко вам ни было, вы можете найти способы обеспечить себе взрослое общение и поддержку. Разведенные люди часто находят себе новых друзей – всего через несколько лет после разрыва, хотя в первые месяцы чувствуют себя брошенными.

Друзья и семья

У некоторых счастливиц есть друзья и родственники, готовые оказать эмоциональную поддержку. Даже если не хочется отягощать их постоянными жалобами на развод и бывшего партнера, вы можете пригласить их на кофе, попросить присмотреть за детьми или просто позвонить в момент одиночества.

Разведенные друзья или родственники поймут вас лучше всего. Многие из них готовы помочь «новичкам» сориентироваться в новой жизни. Они могут поделиться советом и обеспечить эмоциональную поддержку. А вот одинокие или женатые друзья и родственники могут вас не понять, потому что не были в таком положении. Это не означает, что они не хотят вас выслушать и поддержать, но вам самим захочется найти того, кто был в такой же ситуации и готов помочь справиться с проблемами.

Психотерапевт

Психотерапевт – отличный слушатель. Вы получите эмоциональную поддержку, научитесь справляться с проблемами и поймете, как двигаться дальше. Психотерапия – самый разумный выход для недавно переживших развод. Многие решают использовать распад семьи в качестве катализатора для изменения жизни, анализа своих чувств и планов на будущее. Терапия помогает разобраться с экзистенциальными проблемами и проблемами идентичности, избавиться от тревожности, депрессии, горя и гнева, характерных для развода. Не стесняйтесь спросить у своего специалиста о его опыте. На первом же сеансе оцените, подходит ли вам выбранный терапевт. Возможно, придется сменить не одного специалиста, но это того стоит. Хороший психотерапевт поможет вам пережить развод и построить счастливую жизнь.

Группы и курсы

Попробуйте найти группу поддержки в вашем городе. Группы поддержки могут стать источником новой дружбы, а кто-то даже находит в этом кругу новых романтических партнеров. Конечно, вы не обязаны искать друзей среди разведенных. На Meetup.com и других сайтах есть немало социальных сообществ для одиноких. Выберите интересные вам группы или курсы рядом с домом или работой. Сообщества любителей бега и прогулок, спортзала, водного и зимнего спорта – все это полезно и для фигуры, и для общения. Найдите группы или курсы, где вы сможете найти новых друзей-единомышленников.

Виртуальных друзей можно найти на интернет-форумах для разведенных и расставшихся, а также на форумах для родителей. Всегда хорошо иметь друга, с которым можно пообщаться лично, но

это не всегда возможно для подавленных, занятых массой дел одиноких родителей. Более того, многим интровертам комфортнее общаться в интернете, чем в реальной жизни. Виртуальное общение не менее значимо, чем личное, и не важно, встречаетесь вы в сети или за ужином. Чтение блогов разведенных родителей – еще один способ найти поддержку в интернете. Многие блогеры – люди отзывчивые и восприимчивые. Когда я создала блог DrPsychMom.com, то была поражена, насколько дружелюбен блогерский мир. Многие рассказывают, что у них много виртуальных друзей, с которыми они никогда не встречались, но считают их гораздо ближе, чем тех, кого знают в реальной жизни.

Иметь друзей и общаться с другими – очень важно. Когда вы заиклены на детях, то не даете им жить собственной жизнью и не показываете хорошего примера. А если вы ни с кем не общаетесь и у вас нет увлечений, то ребенок, находясь с другим родителем, будет терзаться чувством вины, представляя вас дома в полном одиночестве.

Ключевые моменты главы

- Взрослые мысли и чувства – только для взрослых.
- Ребенок не может стать вашим доверенным лицом.
- Связанность обязательствами или отсутствие границ между родителями и детьми вредит ребенку сейчас и в будущем.
- Не используйте ребенка для того, чтобы открыто или тайно передавать информацию второму родителю.
- Если вы почувствовали, что ребенок стал для вас основным источником эмоциональной поддержки, избавьте его от этого. Найдите взрослого друга, группу поддержки или обратитесь к психотерапевту.

Глава 4

Все дети разные

Все дети разные, и их реакция на развод тоже может быть разной. Порядок рождения, пол и характер – все это влияет на то, как ребенок переживает распад семьи и сопровождающие это событие перемены. В этой главе мы познакомимся с наиболее распространенными видами реакции на развод.

Пол

Если у вас есть и сыновья, и дочери, то вы уже заметили множество врожденных различий. Например, мальчики обычно выражают свои негативные чувства «действием». Девочки более чутки и наблюдательны и обычно держат негативные чувства в себе. Они стараются «быть хорошими» и облегчить жизнь страдающего родителя. В книге «The Unexpected Legacy of Divorce» авторы пишут, что старшие девочки после развода родителей склонны к частым сменам партнеров, особенно если в новой жизни больше физических проявлений любви (см. главу 13).

Девочки чаще мальчиков берут на себя роль наперсницы, заботу о доме и младших детях. Им более свойственна связанность обязательствами хотя бы с одним из родителей (см. главу 3). Они, как «маленькие мамочки», начинают заботиться о младших, и это вызывает у тех обожание или обиду – в зависимости от характера и возраста. Вот пример, как подобная динамика может привести к нежелательным последствиям.

Моя дочь пытается быть матерью

Сорокапятилетняя Кайла пишет: «Мои дети, десятилетняя дочь и восьмилетний сын, всегда были очень близки, но, когда три месяца назад мы с мужем расстались, они стали чаще ссориться. Сын стал непослушным, а дочь сердится на него, называя его маленьким. Она ведет себя, как его мать, велит ему убираться и одеваться. Она даже говорит: «У мамочки есть другие дела! Ей некогда кричать на тебя!» А сын кричит ей в ответ: «Ты – не моя мама», – и начинает вести себя еще хуже. Как мне с этим справиться?»

*** * ***

Дорогая Кайла, очень важно справиться с этой проблемой прежде, чем отношения между детьми окончательно испортятся. Ваш сын переживает расставание родителей и ведет себя совершенно предсказуемо для его возраста. Дочь старше. Ее тревожит плохое поведение брата, потому что она переживает за вас. Дочь идентифицирует себя с вами и берет на себя роль родителя, чтобы разделить ваш груз.

Похоже, дочь повторяет услышанные фразы, поэтому вы должны быть более внимательны в разговорах с детьми. Если вы им говорили, что стресс довел вас до крайности и вам нужно заняться более важными делами, чем разбираться с их поведением, то сами подтолкнули девочку к такому поведению. Она понимает вас буквально и считает, что обязана принять часть стресса на свои плечи.

Скажите дочери, что понимаете и цените ее беспокойство за вас и желание помочь. Но заверьте, что вы в состоянии быть матерью и ей, и ее брату, даже когда вам грустно и тяжело. Извинитесь за то, что сказали и сделали в состоянии стресса.

Поскольку дочь хочет помочь, поручайте ей дела по дому, соответствующие ее возрасту. Дети в таком возрасте могут

готовить бутерброды и салаты для всей семьи, загружать стиральную машину, заботиться о домашних животных, полоть грядки и т. п. Это позволит дочери почувствовать, что она вам помогает, но при этом ей не придется брать на себя заботу о брате. Это укрепит их отношения.

Порядок рождения

Влияние порядка рождения тем заметнее, чем ближе дети по возрасту. Когда разница между детьми составляет семь лет или более, каждый из них может вести себя, как единственный ребенок в семье. Когда же их разделяет всего год, порядок рождения влияет очень сильно. Давайте обсудим, как реагируют на развод старшие, средние и младшие. Но помните, что ваш ребенок может совершенно не соответствовать типическим описаниям.

Старшие дети

Старшие дети обычно берут инициативу на себя. Они более ответственные и надежные, лучше следуют правилам и сами определяют нормы, которым должны следовать другие. Старшие чаще воспринимают одного родителя как «правого», а другого – как «неправого», особенно если причиной развода стала неверность, насилие или зависимость.

Родители поручают старшим заботиться о младших, помогать по дому и быть «хорошими», чтобы у самих хватало времени на все. Из-за этого дети часто становятся «наперсниками», о чем мы говорили в главе 3. Родители должны следить за тем, чтобы старшие не чувствовали себя обязанными заботиться об эмоциональном и физическом благополучии всех членов семьи. Они так же нуждаются в любви и поддержке, как все остальные, но часто получают меньше, потому что воспринимаются, как маленькие взрослые.

Старшие дети, на плечи которых ложится много обязанностей, могут обижаться и на родителей, и на младших. Став взрослыми, они считают, что развод не только лишил их нормальной семьи, но и самого детства. Важно не перегружать старшего ребенка чрезмерным количеством просьб о поддержке. Да, дети должны

помогать, но не поручайте им все новые обязанности, возникшие после развода (присматривать за младшими, убираться каждую неделю, помнить изменения расписания и т. п.).

Позволяйте старшему ребенку открыто высказывать свои чувства из-за развода. В главе 5 мы поговорим, как важно выражать негативные эмоции, чтобы они потеряли свою силу. Старшие дети часто гордятся тем, что ведут себя, как взрослые. Они могут скрывать свои чувства, чтобы казаться вам и младшим более зрелыми. И измученный родитель испытывает облегчение от того, что хотя бы один ребенок сумел справиться со стрессом. Как мы узнаем в главе 5, это не дает ему высказать вам свои негативные чувства, которые могут копиться под поверхностью.

Средние дети

Средние дети часто теряются в порядке рождения. Когда они появляются на свет, приоритет имеют старшие братья и сестры, а через несколько лет им на смену приходят младшие. Чтобы справиться с неуверенностью такого положения, средние дети вырабатывают себе особую роль, которая помогает им занять место в семье – например, «шутника». Несмотря на низкую самооценку, они бывают лучше адаптированными социально, чем братья и сестры, потому что им постоянно приходится подстраиваться под среду и искать способы обратить на себя внимание. Средние дети отлично сотрудничают и работают в команде, поскольку привыкли иметь дело со старшими, которые всегда стараются настоять на своем. Для них очень важны отношения со сверстниками. Такая дружба может стать второй семьей для ребенка, который не чувствует своего особого положения в собственном доме. Родители должны постараться сделать так, чтобы даже в разгар развода дети продолжали общение с друзьями, и особенно это важно для средних.

Средние дети – искусные манипуляторы, но эти навыки они используют для восстановления мира и избегания конфликтов. Об этом в книге «The Secret Power of Middle Children: How Middleborns Can Harness Their Unexpected and Remarkable Abilities» пишут Кэтрин Салмон и Кэтрин Шуманн. Не верьте, когда дети говорят, что у них все в порядке, и когда вам кажется, что они отлично справляются с трудностями развода. Выберите момент, чтобы спокойно обсудить с ребенком его чувства. Установите особое время, предназначенное только для него, – разговаривайте и занимайтесь чем-нибудь вдвоем. Об этом мы поговорим в главе 14. Дополнительное внимание важно для всех детей, переживающих развод родителей, но особенно для средних, которые чувствуют себя заброшенными и никому не нужными.

Младшие дети

Младшие дети навсегда останутся младшими и для родителей, и для старших братьев и сестер. Такое отношение позволяет им чувствовать себя любимыми, но в то же время подавляет их способности. Им хочется проявить себя, но их считают слишком маленькими для того, чем занимаются другие дети. Порой младшие идут на чрезмерный риск, поскольку их защищают от негативных последствий их поведения.

Как пишут в книге «How to Talk to Your Children About Divorce» Джилл Джонс-Содерман и Элисон Кватроччи, очень важно следить за младшими в процессе развода. Родители тратят время, эмоциональную и физическую энергию на другие дела, и «малыш» может почувствовать, что от него ждут мгновенного взросления. Кроме того, младший ребенок может обижаться на старших, которые провели больше времени в семье до развода, особенно если жизнь тогда была относительно стабильной. Они часто волнуются, что в новых условиях им чего-то не хватит – денег на образование или

внимания родителей. Младшие начинают завидовать старшим, а это может испортить отношения между братьями и сестрами.

Чтобы помочь младшему ребенку благополучно пережить развод, заверьте его, что любите, как и прежде. Если ему придется принять на себя новые обязанности или столкнуться с новыми реалиями, например больше времени проводить в одиночестве, прекратить занятия, которые ему нравились, не ждите, что он с радостью примет эти изменения. Демонстрируйте ребенку сочувствие и высокую оценку. Не говорите, что он эгоист и что «настало время повзрослеть». Не говорите так и старшим детям. Большинство родителей всегда балуют малышей, так что их эгоизму они обязаны себе. Если хотите, чтобы младший ребенок вел себя, как взрослый, покажите ему конкретные способы помощи семье, а потом выразите благодарность.

Единственный ребенок

Для единственного ребенка развод особенно сложен. Это относится и к тем, кто один в семье, и к тем, кого от других детей отделяют семь и более лет. Ребенок чувствует себя единственным, если есть брат или сестра-инвалид, особенно не способный к межличностному общению.

Единственный ребенок часто хорошо учится, поскольку на нем сосредоточено все внимание и ресурсы родителей. Вам не придется волноваться, что он потеряется в суете развода. Это хорошо, но у каждого позитива есть определенный негатив.

Единственные дети чувствуют себя обязанными быть «хорошими», чтобы родители были счастливы и гордились ими. У них нет братьев и сестер, с которыми можно разделить этот груз. Скорее всего, ребенок почувствует, что родители соперничают за его внимание, а он находится в центре раздора. Это вызовет у него чувство смятения

и тревоги – ведь такие дети особо чувствительны и не привыкли к конфликтам, как в больших семьях.

После развода единственный ребенок может почувствовать себя одиноким. Ему не с кем обсудить распад семьи и грядущие жизненные перемены. Если придется сменить район проживания или школу, ребенку будет тяжело найти новых друзей в классе и во дворе. Братьям и сестрам в этом отношении легче, их утешает, что они все «новички».

Единственные дети часто становятся наперсниками родителей, о чем мы говорили в главе 3. Они открыты к общению и считаются очень «зрелыми», поскольку много времени проводят наедине со взрослыми. Родитель ошибочно полагает, что ребенок способен выслушать и понять его чувства и даже дать полезный совет. Но такое отношение нарушает его потребность в здоровых границах.

Следите, чтобы ребенок больше времени проводил с другими детьми вне школы. Ему нужно общение со сверстниками. Родитель-опекун должен проводить с ребенком достаточно времени – это обязательно. Но, когда ему исполняется три-четыре года, взрослый уже не может заменить общество детей. Приглашайте в гости друзей ребенка, общайтесь с их родителями. С другими детьми будет веселее провести время в парке развлечений, цирке, зоопарке, чем просто с мамой или папой.

Хорошим «другом» единственному ребенку после развода может стать домашний любимец. Дети часто считают котов и собак лучшими друзьями, порой даже заменой брата или сестры. Правильный выбор любимца поможет ребенку начинать разговор с другими детьми. Дружелюбная собака на прогулке – отличный повод для знакомства. Любимец может перемещаться между домами родителей вместе с ребенком.

И наконец, ваш единственный ребенок должен знать, что вы любите его таким, каков он есть. Дети, имеющие братьев и сестер, понимают, что родители в каждом из них ценят что-то свое – чувство юмора, доброту, энергичность. Единственный ребенок знает,

что вы любите его, но, возможно, это просто из-за отсутствия выбора. Обязательно подчеркивайте те качества, которые вам в нем нравятся.

Характер

Изменить врожденный характер ребенка практически невозможно. Вы не сможете сделать его более общительным и гибким, более предприимчивым и сосредоточенным. Уважайте характер ребенка, иначе попытки его изменить приведут к стрессу и испортят отношения.

Сильный характер

Детей с сильным характером часто называют «трудными», потому что они не хотят «плыть по течению», а настаивают на своем. Они упорны, сосредоточиваются на идее или занятии целиком и полностью. Такой ребенок устроит истерику, если что-то делается не по его, а успокоить его очень трудно. Даже терпеливые родители порой теряют самообладание. Поймите, что ребенок так устроен, а не пытается вам навредить.

Таким детям трудно справиться с разводом. Они хотят, чтобы в отцовском доме была мама, а в мамином – папа. Если в выходные не получается общаться с друзьями, они начинают злиться. Такому ребенку трудно приспособиться к новому распорядку и проявлять гибкость в изменившемся совместном проживании.

Родителям детей с сильным характером приходится прикладывать массу усилий, чтобы учесть мнение в касающихся их вопросах. Если ребенок хочет погулять с друзьями, уступите ему и не настаивайте, чтобы он общался с вами, потому что это «ваше время». Ему нужно сочувствие, компромисс и ощущение, что он хозяин собственной жизни.

Дети с дефицитом внимания и гиперактивностью

Родители таких детей разводятся чаще – это показало исследование, проведенное в 2008 году докторами Брайаном Уаймбсом и Уильямом Э. Пелэмом в университете Буффало. Их воспитание – большой стресс для семьи. Непредсказуемое поведение ребенка не позволяет родителям чувствовать себя хозяевами собственной жизни.

Такое состояние бывает наследственным, т. е. оно характерно не только для ребенка, но и для одного или обоих родителей. В такой семье дети опаздывают в школу, забывают делать уроки и принимать лекарства. Родитель не может научить ребенка управлять своим временем, поскольку сам этого не умеет. Проблема усугубляется стрессом от развода. (Если вы чувствуете, что безответственность супруга ведет к разводу, прочитайте книгу Мелиссы Орлов «The ADHD Effect on Marriage: Understand and Rebuild Your Relationship in Six Steps». Она поможет вам по-новому взглянуть на семейные проблемы.)

Стресс развода усугубляет повседневные поведенческие проблемы, характерные для детей с таким синдромом. Если ребенок не может запомнить, где висит его рюкзак (а он постоянно находится в одном месте), то теперь он будет забывать это гораздо чаще. Из-за тревоги от развода у детей с синдромом возрастает импульсивность. Родителей злит такое поведение, они впадают в депрессию и не могут обеспечить позитивной поддержки.

Дети с таким синдромом плохо приспосабливаются к переменам в привычном распорядке. Родители должны постараться сделать их жизнь максимально стабильной и предсказуемой. Детям не свойственна самостоятельность – они не станут учить уроки или заниматься работой по дому без руководства взрослых. Если после развода родителю придется работать больше, то подростку с синдромом стоит найти занятия после школы, чтобы он не сидел дома в одиночестве. Если же ребенку приходится оставаться одному, периодически напоминайте ему о необходимости сделать уроки, пообедать, запереть дверь и т. п.

Настройте своего ребенка на успех. Купите в каждый дом всего по две штуки: школьные принадлежности, игрушку для сна, лекарства, очки и другие вещи. Старайтесь не перевозить ребенка в позднее время – из-за дороги ему будет трудно заснуть. Пусть один из родителей провожает его в школу, а другой забирает после уроков.

У многих таких детей наблюдается оппозиционно-вызывающее расстройство. Для этого состояния характерны истерики, скандалы, злоба на родителей и учителей. Если вы заметили, что поведение ребенка после развода сильно ухудшилось, начните посещать семейного психолога.

Дети с повышенной чувствительностью

Повышенная чувствительность обычно передается от родителей. Она есть у вашего ребенка, если он наблюдателен, восприимчив, отзывчив на искусство и музыку, не любит шумных и многолюдных мест, ему трудно «плыть по течению». Он воспринимает все в жизни в сто раз более интенсивно, чем другие. У ребенка много позитивных черт: творческое начало, высокая степень эмпатии. Он чувствителен и в физическом отношении, поэтому быстрее устает, тяжелее болеет, сильнее чувствует голод. Ребенок с трудом воспринимает нарушение распорядка. Ему не нравятся определенные фактуры, запахи и звуки, поэтому его тяжело кормить и одевать. В старшем возрасте такие дети очень разборчивы в общении со сверстниками и сильно переживают из-за учебы и социальной жизни.

Дети с повышенной чувствительностью часто становятся наперсниками, о чем мы говорили в главе 3. Они тонко настроены на эмоции родителей. Но важно понимать, что такой ребенок – это не маленький взрослый, сколь бы восприимчив он ни был. Вам придется приложить усилия, чтобы защитить его от родительских конфликтов и сильных эмоций.

Такому ребенку трудно признать, что он скучает по одному из родителей, проводя время с другим. Поэтому важно, чтобы мама и папа продолжали общаться. Воспринимайте чувства ребенка как доказательство здоровых отношений с родителями. Телефонные разговоры полезны всем детям, но таким они особенно помогут поддерживать контакт с обоими взрослыми.

Детям с повышенной чувствительностью понадобится особое внимание, когда в вашей жизни появится новый партнер. В главе 12 мы поговорим, что это знакомство – ситуация деликатная и сложная. Ребенок почувствует, что перестает быть главным в жизни родителей, что его вытесняют новые партнеры или даже их дети. Он остро переживает эту ситуацию – реальную или придуманную.

Если вы тоже обладаете повышенной чувствительностью, то поймете своего ребенка лучше второго родителя. В противном случае придется тяжело, потому что вы будете искренне недоумевать, почему любая ситуация превращается в нечто «грандиозное». Родителям детей с повышенной чувствительностью нужно научиться сочувствию (см. главу 6), чтобы понимать частое проявление столь сильных эмоций. Могу посоветовать полезную книгу «Сверхчувствительная натура: как преуспеть в безумном мире», автор Элейн Эйрон.

Дети с медицинскими или психологическими проблемами

Болеющие дети тоже тяжело переживают развод родителей. У взрослых возникают другие проблемы, и из-за этого могут пострадать посещения врачей, прием лекарств и забота о ребенке в целом. У детей с депрессией, тревожностью или пищевыми расстройствами развод усугубляет тяжесть состояния, как любая неопределенность и серьезное изменение распорядка. Особенно чувствительны к стрессу дети с больным желудком, экземой, мигренями и физическими заболеваниями.

Дети с задержками развития, чувственными проблемами, нарушениями аутистического спектра тяжело воспринимают изменение распорядка. Они неспособны связать родительские проблемы с распадом семьи. Дети с замедленным развитием сталкиваются с трудностями, на которые не могут реагировать адекватно. Их пугает необходимость жить в двух домах, спать в разных спальнях, не видеть обоих родителей так часто, как они привыкли.

С такими детьми нужно тщательно продумывать логику совместного родительства. Посещения психологов и врачей, услуги тьюторов и учеба в специальных школах требуют времени и денег. Родителя тревожит, когда другой не уделяет заботе о ребенке достаточно внимания и сил. Они оба понимают необходимость лечения и ухода, но порой не могут согласовать степень этой «необходимости». Если вы не можете договориться об этом, то не следует вести подобные разговоры и споры в присутствии ребенка. Попробуйте обратиться к услугам психолога или посредника.

Многие дети терзаются чувством вины за то, что их проблемы порождают ссоры между родителями. Оно многократно усиливается в конфликтном разводе. Иногда дети притворяются, что чувствуют себя лучше, чтобы родители не ссорились из-за выбора лечения, посещения врачей, финансовых и страховых вопросов. Чтобы такого не случилось, следите за медицинским и психологическим здоровьем ребенка во время развода и в течение первого года новой жизни. Если он говорит, что лечение ему больше не нужно, твердо и спокойно ответьте, что развод – это тяжелый период и дополнительная поддержка необходима. Даже если ребенку действительно стало лучше, присутствие внимательных взрослых в его жизни всегда окажет позитивное влияние.

Одинаковое отношение ко всем детям

Когда один ребенок младше, уязвимее или требует особой заботы, остальные дети часто испытывают недостаток внимания. Не сосредотачивайтесь исключительно на помощи самому слабому. Не считайте, что с другими все будет в порядке, даже если кажется, что они прекрасно справляются. Дети могут скрывать свои проблемы, считая, что не должны обременять родителей в такой тяжелый период. Такое случается со старшими или с теми, кто всегда обижается на братьев и сестер, которым мама и папа уделяют больше внимания.

Еще одна распространенная проблема: братья и сестры слабого ребенка берут на себя роль главного опекуна во время развода. Чуткие, способные на сочувствие дети с той же легкостью становятся псевдородителем для младших. Но такая необходимость часто приводит к отдалению братьев и сестер друг от друга.

Вспомните историю «Я ненавижу своего брата» из главы 1. Подобная ситуация навсегда испортила отношения между мальчиками.

Взаимодействие детей должно быть для вас основным приоритетом. Помните: эти отношения станут самыми долгими в их жизни. В ситуации, когда кто-то должен стать «плохим парнем», берите эту роль на себя, не поручая ее детям. Например, если старший ребенок не может ходить на уроки танцев, потому что вам нужны деньги на преподавателя для младшего, скажите, что вы не можете платить за уроки. Уделяйте детям равное время и устраивайте им одинаковые развлечения, даже если один об этом просит, а другой нет.

Ключевые моменты главы

- Реакция ребенка на развод зависит от его уникального характера и жизненных обстоятельств.
- Не перегружайте детей множеством новых обязанностей и ролей. Это может привести к негативным результатам.
- Старайтесь сделать максимально стабильным жизненный распорядок уязвимых детей.
- Относитесь ко всем детям одинаково, сделайте для себя приоритетом их взаимоотношения.

Глава 5

Как работают эмоции

Многие люди не задумываются, как работают эмоции, хотя четко осознают, хорошо им или плохо. Важно понимать их действие, чтобы дать ребенку возможность выражать, осознавать и преодолевать свои негативные чувства, возникающие после распада семьи. Даже самый дружеский развод или развод, положивший конец конфликтному браку, у большинства детей вызывает ощущение утраты.

После развода ребенок теряет мечту о том, что все волшебным образом изменится и он снова будет жить в счастливой полной семье. Эта утрата выражается через печаль, гнев, обиду и горе. Более того, ребенок начинает сильно тревожиться из-за изменившихся обстоятельств. Он может не выражать это открыто, но в глубине души все равно переживать. То, как ребенок истолковывает и обрабатывает свои чувства, влияет на его отношение к семье, общению с другими, вопросам доверия и близости во взрослой жизни.

В процессе развода родителям важно понимать и собственные эмоции, которые могут быть сильными, противоречивыми и неожиданными. На смену печали и гнева приходят чувства горя и утраты. Злость, обида и ревность очень характерны для процесса развода. Психотерапевты часто с удивлением обнаруживают, что расстающиеся со скандалом супруги все еще занимаются сексом. Это говорит о том, что эмоции очень сильны и способны заставить людей совершать иррациональные поступки.

Не стоит отрицать или минимизировать свои чувства, даже если они болезненны и противоречивы. Понимание и принятие собственных эмоций позволит вам скорее справиться с травмой и

стрессом развода. Самосознание и сочувствие к себе помогут вам поддержать детей.

Типы эмоций

В книге «Emotion in Psychotherapy» Лесли С. Гринберг и Джереми Д. Сафран разделяют эмоции на первичные и вторичные. Понимание разницы между ними поможет вам разобраться, почему вы с детьми чувствуете себя именно так, а не иначе.

Первичные эмоции

К первичным эмоциям относятся счастье, печаль, гнев и страх. Это естественные источники информации об окружающем мире. Такие эмоции возникают в ответ на внешние события, например, когда вас кто-то подрезает на дороге, вы злитесь. И это разумно: вас поставили в опасную ситуацию. Эволюционная основа гнева – привлечение внимания человека к нарушению его прав и мобилизация на их защиту. Печаль говорит о переживании утраты. Страх – сигнал опасности и мобилизации реакции «дерись или беги».

Первичные эмоции живут недолго, всего несколько минут или часов. Исключение – это печаль, которая может длиться более одного дня, о чем пишет Аарон Бен-Зеев в книге «The Subtlety of Emotions». Примером недолгой жизни эмоций может служить страх при заносе машины, который длится пару секунд. Но если первичные эмоции быстро проходят, то почему же люди часто грустят или злятся гораздо дольше нескольких часов? Тут в дело вступают вторичные эмоции.

Вторичные эмоции

Первичные эмоции – это естественная реакция на окружающую среду, вторичные – это негативные мысли о себе самом. Если вас подрезали, то первичной эмоцией будет гнев на нарушение ваших прав. Но вы можете ощутить стыд – что-то в вашем поведении на дороге разрешило другим так вести себя. Вы испытываете чувство вины за собственный гнев, которое сохранится надолго и снизит самооценку.

Когда нас в детстве учат, что эмоции – это «плохо», то мы начинаем бояться и стыдиться их. Это порождает вторичные эмоции, которые преследуют нас всю жизнь. Например, если вас тревожит социальное общение, то вы начинаете страдать из-за собственного характера. Открытое выражение первичных эмоций и осознание, что они нормальны, помогут вырваться из порочного круга сожалений и вины.

Сочувствие и принятие себя очень важны для избавления от стыда за естественные эмоции. Вы должны относиться к себе с тем же сочувствием, что и к своим близким, например к детям. Когда с вами случается что-то плохое, дайте себе перерыв. Отнеситесь к себе с любовью и пониманием. Примите собственные эмоции и скажите, что они вполне естественны. Не ругайте себя за слабость, уязвимость и другие постыдные качества. Тогда первичные эмоции быстро рассеются и не перерастут во вторичные.

Подавление эмоций не поможет

Давайте проведем эксперимент. Что бы вы ни делали, не думайте о белом медведе!

О чем вы думаете? Наверняка о белом медведе. Удивительно, но попытки заставить разум не думать о нем сосредотачивают вас именно на этом образе. То же происходит с негативными эмоциями. Скажите ребенку: «Не грусти», и он на время вытеснит это чувство, но оно тут же всплывет в другом месте. Печаль будет проявляться в кошмарах, раздражительности или депрессии. Лучше скажите ребенку, что он вправе испытывать печаль, гнев или тревогу. Так вы поможете ему справиться с этими эмоциями, и они пройдут быстрее. Многие наши проблемы связаны с осуждением собственных чувств и поиском недостатков в себе. Лучшая стратегия борьбы с негативными эмоциями – принятие.

Мария и эмоциональное подавление

Марии 44 года, она недавно развелась из-за измены мужа. После развода она осталась с тремя детьми, старшему из которых не исполнилось и двенадцати. Мария гордится тем, что сумела справиться с этой ситуацией. Ее мать тоже мать-одиночка. Мария была старшей дочерью в семье, и мама обращалась к ней за утешением и дружбой. Еще в детстве девочка поняла, что любые негативные эмоции расстраивают взрослых. Мать говорила Марии, что гнев – это «плохо» и хорошие девочки никогда не злятся.

Теперь Мария не позволяет себе выражать негативные эмоции даже наедине с собой, хотя и чувствует себя преданной, разгневанной и обиженной. Когда подруги спрашивают, злится ли она на свою ситуацию, она отвечает: «Со

мной все в порядке. Какой смысл злиться, когда все кончено и забыто?» Продолжая подавлять гнев, Мария удерживает его в собственной душе. Естественная эмоция не получает возможности прожить полный цикл: нарастание, пик и снижение. Гнев продолжает проявляться в поведении – она много ест, срывается на детях, не может сосредоточиться на работе.

Марии не следует выплескивать гнев на детей. Эту эмоцию можно открыто выразить с друзьями, родственниками или психотерапевтом. Такой подход поможет справиться с чувствами и продвинуться вперед. Даже открытое проявление гнева наедине с собой или мысленное его обсуждение будет полезным.

Жизненный цикл эмоций

Первичные эмоции живут недолго. Их интенсивность можно изобразить в виде скольжения по колоколу: сначала пик и затем следует снижение. Одни боятся, что болезненные эмоции будут нарастать бесконечно, если их не остановить, другие – что они навсегда сохранят свою силу. Подобные мысли проистекают из простого факта: когда люди испытывают резко негативные чувства, то пытаются бежать от них или подавлять. Они переживают только нарастание эмоций. Единственный способ победить негативные чувства – позволить себе испытать их в полной мере и дожждаться спада.

Предположим, вы боитесь выступать публично, а начальник просит провести презентацию. Вам кажется, что страх невыносим и вы не справитесь. Вы ищете оправдания, уклоняетесь от задания, твердите себе «мне не страшно, мне не страшно» и комкаете презентацию под успокоительными или не понимая, что говорите.

Эти традиционные механизмы не позволяют вам почувствовать, что через несколько минут страх достигнет пика и начнет слабеть. Вы даже почувствуете облегчение и гордость за себя, а мозг сможет связать публичные выступления с позитивными эмоциями. Справившись с собой, вы выполните отличную работу. А если вы будете уклоняться от тревожности, подавлять ее или бежать от нее, то мысли будут иными: «Я никогда не получу удовольствия от публичных выступлений и не добьюсь успеха». С таким подходом тревога не исчезнет, даже если вы проведете презентацию очень быстро. Вы подавите ее, не позволяя себе пережить пик эмоции и снижение. В следующий раз вы будете бояться публичных выступлений точно так же.

Отрицание эмоций ребенка

Отрицая эмоции собеседника, вы говорите ему, что его чувства неважны или неправильны. Тревожность, страх, печаль и гнев переживать нелегко, еще тяжелее видеть, как их переживает ребенок. Поэтому мы часто совершаем ошибку, называя их «плохими» и стараясь избавить от них себя и своих детей. Мы твердим: «Здесь не о чем беспокоиться!» или «Не сходи с ума, он вовсе не это хотел сказать». Подобные фразы произносятся с лучшими намерениями, но они отрицают эмоции собеседника. Человек решает, что его чувства «неправильные» или «плохие», что их следует подавлять. К сожалению, не существует волшебной таблетки, избавляющей от болезненных эмоций. Но если их избегать или подавлять, они будут возвращаться с новой силой и проявляться в другой форме.

Когда ребенок расстроен из-за того, что, по вашему мнению, «не стоит того», вы оспариваете его мысли и чувства. Эмоции поставить под сомнение невозможно. Когда вы говорите: «Здесь не из-за чего расстраиваться», то отрицаете эмоциональный опыт ребенка и он печалится еще больше. Чувства не бывают «правильными» или

«неправильными». Это естественный источник информации об окружающей среде.

Отрицание эмоций усугубляет психологические расстройства и эмоциональные проблемы. Боль никогда не пройдет, если ее не признать. Отрицание эмоций рушит браки и другие межличностные отношения. Семьи алкоголиков процветают, поскольку детям не позволено признавать, что кто-то из родителей пьян и не контролирует ситуацию. Все притворяются, что недопустимого поведения вовсе не было, а это выводит ребенка из себя.

Отрицание – это симптом эмоционального, физического и сексуального насилия. Ребенок испытывает чувства дискомфорта, боли или страха, а взрослые называют их «неправильными», тем самым не признавая и не подтверждая их. В этом истоки газлайтинга – эмоции жертвы сознательно отрицаются, чтобы заставить ее сомневаться в собственном рассудке. Этот термин пришел из фильма «Газовый свет» 1944 года с участием Ингрид Бергман. По сюжету муж сознательно доводил жену до безумия шумами на чердаке и мерцающим светом, а потом утверждал, что все это было исключительно в ее голове. Отрицание происходит также во время родительского отчуждения (см. главу 7), когда не признают естественную любовь ребенка к родителю. Из-за этого он начинает сомневаться в собственных эмоциях.

Дети, чьи эмоции не признают, чувствуют себя униженными и слабыми в сравнении с другими. Отрицание мешает ребенку научиться справляться со своими чувствами, и тогда он выбирает бегство, уклонение или подавление. Но эти стратегии не позволяют понять, что даже самые болезненные эмоции можно пережить, что они достигнут пика и ослабеют. Такие дети не умеют принимать свои чувства и относиться к себе с любовью и сочувствием. Более подробно об этом мы поговорим в следующей главе.

Мира и отрицание

Рассмотрим ситуацию шестилетней Миры. Ей только что сказали, что теперь с урока танцев ее будет забирать отец. Мира говорит своей матери, Элен: «Я не хочу, чтобы меня забирал папа! Ты не будешь знать, что я делала в классе, а я не смогу показать тебе новые движения». Элен одновременно терзают чувства вины и раздражения. Она думает: «Как же все это нелегко!» Элен говорит дочери: «Ну же, тут не из-за чего расстраиваться. Ты можешь позвонить мне вечером и рассказать о занятии». Кажется, проблема решена и Мира может перестать жаловаться. Но она выносит следующие уроки:

Выражать чувства нельзя.

Мои печаль и гнев – это пустяки, и чувствовать нечто подобное глупо.

Разочарование и расстройство – это ненормально и неприемлемо.

Мои огорчения делают мамину жизнь труднее.

Лучше мне больше ничего такого не чувствовать. Я не должна расстраиваться или должна притворяться, что все нормально.

Теперь Мира расстраивается, что не сможет увидеть маму после урока танцев, и терзается чувством вины за то, что создала проблему. Она считает себя глупой, потому что не придумала другое решение и повела себя по-детски. Девочка вряд ли расскажет матери об этой или другой проблеме. Со временем Мира даже научится уклоняться, избегать или подавлять свою печаль и любое другое чувство, которое ее научили считать неприемлемым. В будущем она будет притворяться. Мы еще вернемся к истории Миры.

Эмоции следует принимать, а не уклоняться от них

В книге психолога Стивена Хайеса «Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change» лежит идея принятия эмоций, а не подавления их и оспаривания. Теория основывается на представлении, что болезненные чувства подобны зыбучему песку – чем сильнее пытаешься вырваться, тем глубже погружаешься. Терапия принятия и обязательств оказалась эффективной в лечении различных расстройств, в том числе депрессии, тревожности, посттравматического стрессового расстройства и пищевых расстройств. Вместо того чтобы уклоняться, избегать, подавлять или менять негативные чувства, психотерапевт советует позволять себе испытывать их. Такая терапия очень эффективна для тех, кто безуспешно применял когнитивную терапию, которая заставляет человека менять мысли.

Вы можете научиться принимать свои чувства и помочь ребенку сделать то же. Цель – отстраниться от эмоции и наблюдать за ее нарастанием и спадом. Вы словно следите за собственным разумом, говоря себе: «О, это тревожность. Надо же, она нарастает и нарастает. Достигла пика. А вот теперь она слабеет». Так можно поступить с любой эмоцией, которая причиняет дискомфорт вам или ребенку.

«Обязательства» в теории принятия и обязательств – это умение жить той жизнью, какой вы хотите, несмотря на негативные эмоции. Например, вы не можете избавиться от чувств печали и гнева, связанных с разводом, но можете сосредоточиться на родительстве. Для этого вы не обязаны сначала перебороть негативные эмоции. Гораздо полезнее признать эти чувства и начать совершать позитивные и полезные поступки. Вы удивитесь, но принятие приведет к ослаблению негативных эмоций.

Мира и эмоциональное принятие

Помните Миру и ее уроки танцев? Вот как можно было бы справиться с этой ситуацией, сосредоточившись на эмоциональном принятии.

Когда Мира высказала свои чувства, Элен оставляет свои дела и смотрит дочери прямо в глаза. Она говорит: «Мне очень жаль, что ты расстроена. Я понимаю, почему тебе это не нравится: теперь все по-другому». Мать не говорит, что это плохо, что это бесполезно и не имеет смысла. Но она признает чувства Миры и дает понять, что они важны и естественны. Через несколько минут дочь обязательно почувствует себя лучше или даже начнет придумывать собственные решения проблемы. Если этого не произойдет, Элен может спросить: «Хочешь, мы подумаем, как можно улучшить эту ситуацию?» Согласится Мира или нет, но в любом случае она почувствует себя услышанной и понятой. Эмоции не подавлены, а значит, они достигнут пика и начнут слабеть. Мира поймет, что в разочаровании нет ничего неправильного и его вполне можно пережить.

Воспитание параллельно с принятием детских эмоций

Рассмотрим пример традиционного родительского сценария.

Пятилетний сын играет с игрушкой, а годовалый брат хочет ее отобрать. Старший начинает кричать, а родитель говорит: «Не злись, он же еще малыш. Возьми другую игрушку». Ребенок успокаивается, но бессознательно получил следующие уроки:

1. Эмоции – это плохо.
2. Эмоций нужно избегать, занявшись чем-то другим.
3. Нельзя подходить к родителям с негативными эмоциями, потому что они не хотят о них слышать.

Теперь рассмотрим тот же сценарий с другой точки зрения. На крик старшего, родитель реагирует так: «О, похоже, ты сильно разозлился!» Он отвечает: «Да! Он ее забрал!» – родитель говорит: «Вижу!» Тогда уже пятилетний ребенок заключает: «Да, он ведь еще малыш» – или отправляется за другой игрушкой. Он может еще какое-то время говорить о своем раздражении, но во втором сценарии получил другие уроки:

1. Эмоции – это нормально, я могу выражать их.
2. Эмоции можно понять.
3. Эмоции живут не очень долго, и в них нет ничего страшного.
4. Я могу сам решить свои проблемы.

Первый сценарий не позволяет гнев достигнуть пика и ослабеть со временем без попыток подавить его или отвлечься. Во втором же ребенок понимает, что эмоции можно принимать, их не следует бояться или стыдиться и они довольно быстро уходят. Это поможет ему решать жизненные проблемы в будущем.

Обработка эмоций

Для некоторых людей обработка эмоций – это словесное выражение чувств тому, кто готов выслушать без осуждения. Для других – это разговор или письмо об эмоциях, когда проходит первый запал. Как бы то ни было, обработка ускоряет нарастание, пик и ослабление чувств. Ребенок не должен помогать вам обрабатывать ваши эмоции, для этого есть терапевт или друг. Но вы можете и должны помочь детям справиться с их чувствами двумя основными способами:

- Увидев, что ребенок испытывает эмоции, спросите, что он чувствует.
- Когда ребенок поделится эмоцией, отзеркальте ее: выразите сочувствие и подтвердите ее значимость. Этим навыкам мы будем учиться в главе 6.

Позитивное мышление

Принятие негативных эмоций ребенка вполне совместимо с поиском позитивных сторон ситуации. В когнитивно-поведенческой терапии это называется рефреймингом – изменением точки зрения. Если ребенок увидит, что вы во всем ищите хорошее, то и сам будет относиться к миру так же, что защитит его от негативного мышления, тревожности и депрессии.

Можно научиться позитивно относиться к жизни и научить этому своих детей – так показывает относительно новая отрасль позитивной психологии. В книге «Психология счастья. Новый подход» Соня Любомирски пишет, что одна из самых сильных ассоциаций существует между благодарностью и счастьем. Научите ребенка замечать позитивные мелочи и быть благодарным за них. Это самый эффективный способ помочь ему пережить трудности и стать действительно счастливым.

Существуют и другие способы научиться быть счастливым. Например, одиннадцать вопросов, которые вы можете задавать ребенку для регулярного повышения уровня его счастья. Со временем он усвоит эти вопросы и будет задавать их себе мысленно, даже во взрослой жизни.

«Что сегодня было самым лучшим?»

Этот вопрос лучше задать перед сном, чтобы ребенок почувствовал себя спокойным и счастливым. Это научит его сосредотачиваться на лучшем, а не на худшем.

«За что ты сегодня благодарен?»

Хороший вопрос за ужином, когда отвечает каждый член семьи. Постарайтесь выработать в детях привычку к благодарности.

«Что ты собираешься с этим делать?»

Когда ребенок рассказывает о проблеме, задайте этот вопрос спокойно и с теплотой. Дайте ему возможность найти решение самостоятельно, поддержите своей уверенностью. Если ребенок говорит: «Не знаю», скажите: «Я тоже не совсем представляю. Давай разберемся вместе». Счастливые люди считают, что проблемы можно решить и это в их силах.

«Что ты чувствуешь?»

Многие не выражают эмоции, и это не позволяет им обработать свои чувства и получить поддержку от других. «Что ты чувствуешь?» – это очень хороший вопрос. Задайте его, когда ребенок рассказывает о своих проблемах. Не отвергайте и не минимизируйте их, не говорите: «Все не так плохо» – и не предлагайте все исправить: «Мамочка сейчас приложит тебе лед!» Ваш интерес к эмоциям ребенка заставит его интересоваться собственными чувствами. Проявите уважение и не предполагайте, что вы все знаете о его чувствах сейчас. Этот вопрос покажет ребенку, что вы воспринимаете его как самостоятельную личность с собственными эмоциями, желаниями, целями и планами.

«Как ты думаешь, что он чувствует?»

Этот вопрос с малых лет научит ребенка сочувствию, и тогда он вырастет счастливым человеком. Ему будет легче строить

межличностные отношения, он будет гордиться, что думает о других. Жизнь вашего ребенка станет более осмысленной.

«Что в этом хорошего?»

В любой ситуации учите ребенка видеть хорошее. Объясните, что «из лимонов можно сделать лимонад». Например: «Ты упал и ударился – это лимон. Но тебе наклеили пластырь с мишками – это лимонад!»

«О чем нам нужно узнать больше?»

В телевизионном шоу, книге, поездке или межличностном общении есть нечто такое, о чем можно узнать больше. Большинство родителей понимают, что они слишком часто пользуются смартфонами и компьютерами в обществе детей. Но электронные устройства можно использовать и по-другому, например показать ребенку возможности для обучения. Когда вы смотрите телевизор и кто-то на экране говорит: «Bonjour!» – покажите фотографии Франции или найдите на YouTube французскую песню. Когда ребенок понимает, что ваш вопрос связан с поиском чего-то нового и интересного для него, он будет с радостью ждать его.

«Чем хочешь заняться в выходные, во время отпуска, сегодня вечером?»

Развивайте в детях привычку позитивного предвосхищения небольших удовольствий. Ребенок, который всю неделю ждет замороженного йогурта в воскресенье, – счастливый человек, как и взрослый, заранее распланировавший свой отпуск.

«Что мы можем сделать, чтобы кто-то почувствовал себя счастливым?»

Съездите с ребенком к больному родственнику или возьмите с собой на благотворительное мероприятие – это станет отличным подарком. Он будет еще больше гордиться своим поведением, если сам придумает что-то хорошее (например, испечет печенье или нарисует открытку). Такие действия способствуют выработке окситоцина и эндорфинов, т. е. добрые дела становятся «наркотиком» и у ребенка появляется «зависимость» от них. Привлекайте детей к благотворительной работе – это альтруизм, связанный со счастьем. Прививайте им дух щедрости. Когда вы с детьми куда-то едете, покупайте небольшие подарки для других людей. Когда рисуете – рисуйте для кого-то из родственников. Подарки делать приятнее, чем покупать что-то для себя, они обогащают межличностное общение.

«Чем хочешь заняться на улице сегодня?»

Прогулки с детьми – отличный способ физической активности. Упражнения помогают выбросу эндорфинов, поэтому их используют при лечении депрессии. Лучший способ приучить детей к физической активности – показывать им пример и заниматься вместе. Кроме того, солнечный свет поднимает настроение, а это улучшает сон.

«Когда ты чувствуешь себя счастливее всего?»

Если привлечь внимание ребенка к любимым занятиям, то он поймет, что сам может увеличивать время на них. Психолог Михай

Чиксентмихайи открыл состояние «потока». Оно возникает, когда люди занимаются чем-то настолько приятным, что теряют чувство времени. Если у вашего ребенка есть увлечение, которое погружает его в состояние «потока», обязательно укажите ему на это и позволяйте заниматься достаточное время. (Даже видеоигры учат детей сотрудничеству, решению проблем и логическому мышлению!) Хорошо, если в этом состоянии определится будущая профессия ребенка, потому что тогда ему не придется «работать» ни единого дня. Отнеситесь серьезно и к своей работе – позитивный настрой станет для ребенка образцовой моделью счастья. Вы и второй родитель – самые важные люди в жизни детей. Покажите, что счастье – это их выбор и есть конкретные способы его достижения.

Ключевые моменты главы

- Эмоции не бывают «хорошими» или «плохими». Они просто есть.
- Если эмоции подавлять, они никогда не пройдут.
- Если эмоции выражать и принимать, они достигают естественного пика, а затем ослабевают.
- Принимать собственные эмоции так же важно, как и эмоции ребенка.
- Можно научиться самому и научить ребенка искать в жизни хорошее. Это сделает вас обоих более счастливыми и стойкими.

Глава 6

Навыки коммуникации

Вы наверняка можете припомнить моменты сильного стресса, когда разговор с кем-то успокаивал, вселял уверенность и помогал решать проблемы. В таких ситуациях собеседник, скорее всего, использовал навыки зеркальности, эмпатии и подтверждения. У одних людей они врожденные, другие получили их в собственной семье, а кто-то изучал специально.

Ваше общение с ребенком может укрепить или разрушить отношения с ним. Все дети – от малышей до взрослых – хотят, чтобы родители их слышали, понимали и принимали. Это особенно важно, когда ребенок чувствует неуверенность и опасность, что часто происходит во время развода и после него. Он переживает самый сильный стресс в жизни. Он не чувствует себя главным для родителей. Общение в этот период может сделать развод для ребенка печальным событием, полностью разрушившим его жизнь.

Общение родителей с детьми закладывают основу для овладения навыками коммуникации с окружающими. Позже они пригодятся для построения взрослых интимных отношений. Навыки эти довольно просты, и их использование сделает общение с ребенком более здоровым. Конкретные, поддающиеся изучению методы помогут понять, обработать и принять свои чувства, а также научиться менять реакцию на них. Мы рассмотрим основные навыки коммуникации: зеркальность, любознательность, эмпатию и признание. Вы поймете, как важно осознавать ответственность за собственные слова и действия и извиняться, когда и как следует использовать похвалу.

Вы можете изменить свое общение с ребенком, если будете использовать эти приемы. Но если вы примените их, не обсудив заранее, он посмотрит на вас странно и даже может грубо повести себя. Объясните ребенку, что собираетесь изменить манеру общения

на более позитивную. Так вы покажете заботу о нем и желание изменить собственное поведение ради улучшения отношений. Чем младше ребенок, тем быстрее он откликнется на изменение стиля коммуникации. Малыши и дошкольники могут даже не вспоминать о временах, когда вы общались иначе, и новые способы общения станут нормой в вашем доме. Подросткам будет весело, но они оценят ваши усилия и постепенно сами начнут пользоваться этими приемами.

Зеркальность: принятие чувств ребенка без осуждения

*«Когда люди говорят, слушай их.
Большинство людей никогда не
слушают».*

Эрнест Хемингуэй

Первый и главный навык коммуникации – зеркальность. Это повторение того, что сказал ребенок. Например, восьмилетняя дочь говорит: «Ты никогда мне ничего не разрешаешь! Папа позволяет мне каждый вечер два часа смотреть телевизор!» – а вы отвечаете: «Тебе кажется, что я ничего тебе не позволяю, а папа разрешает два часа смотреть телевизор каждый вечер». Ребенок чувствует, что вы его поняли. Кроме того, подобная реакция уберегает вас от более негативной:

- Защитный механизм: «Неудивительно! Папе же не нужно делать с тобой уроки!»
- Контратака: «Может быть, с папой ты ведешь себя более прилично!»
- Отрицание: «Надо же! А мне он сказал, что ограничивает тебя одним часом!»

Цель зеркальности – показать ребенку, что вы его понимаете. Это базовая основа спокойной дискуссии. Если вы покажете ребенку, что слышите, что он говорит, то он не станет усугублять ситуацию. Многие дети сразу же успокаиваются и объясняют, что хотели сказать. Зеркальность дается легко, но к этому приему нужно привыкнуть. Увидев, какое облегчение испытывает ребенок, когда вы не поправляете его и не пытаетесь защититься, а лишь повторяете его слова, вам самому станет намного легче.

Эмпатия

«У раненого я не пытаю о ране, я сам становлюсь тогда раненым».

Уолт Уитмен «Песнь о себе»

Эмпатия или сочувствие – это основа интимных межличностных отношений. Сочувствуя человеку, вы по-настоящему понимаете его точку зрения вне зависимости от того, согласны с ней или нет. Эмпатия разряжает даже самый острый конфликт. Это волшебное масло, которое успокаивает бурные воды. Собеседники успокаиваются, начинают слушать друг друга и ощущают свою связь.

Эмпатия может изменить отношения, но это трудный навык. Его сложно применить в состоянии стресса или в общении с человеком, которого вы совсем не понимаете. Мы поговорим, как сочувствовать детям, особенно когда вы сами подавлены и встревожены, а ребенок делает то, что вы считаете недопустимым. Овладев навыком эмпатии, вы сможете применять его в любых ситуациях, где нужно проявить близость или предотвратить конфликт.

Сочувствие – это первый шаг по работе с сильными эмоциями или сложным, деструктивным и неприемлемым поведением детей. Обычно в ответ родители испытывают стресс, гнев и беспомощность.

Они говорят детям, что те не должны действовать таким образом, пытаются решить проблему, подсказывают иные способы поведения и даже грозят наказанием. И все это для того, чтобы ребенок «исправился». Эту тактику нельзя считать успешной – в ней нет основы эмпатии. Ребенок не чувствует, что вы его понимаете, поэтому не хочет прислушиваться к советам, пробовать предложенные альтернативы или учиться чему-то на последствиях. Он отдаляется от родителей и становится одиноким, печальным, обозленным и нелюбимым.

Проявляйте заинтересованность

Если вы действительно не знаете, что чувствует ребенок, спросите напрямую, проявив теплую заинтересованность. Это прекрасный и лестный способ показать, что для вас важны его мысли и чувства. Проявить заинтересованность можно так:

- «Мне интересно, что ты чувствуешь, но, похоже, я не понимаю».
- «Не мог бы ты объяснить мне свои чувства?»
- «Я никогда не была в такой ситуации. Что ты чувствуешь?»

Главное здесь то, что вы не осуждаете ребенка за неспособность эффективного общения или за бессмысленные чувства. Как мы говорили в главе 5, эмоции не имеют смысла – они просто существуют.

Подтверждение

Подтверждение дает собеседнику понять, что его чувства и мысли имеют для вас смысл. Попробуйте подтвердить эмоции ребенка, и вы найдете массу причин, по которым они вполне логичны. Не нужно говорить, что вы бы отреагировали так же. Скажите, что понимаете, почему он в своей уникальной ситуации испытывает именно такие чувства.

Зеркальность, эмпатия и подтверждение в действии

Самое замечательное в этих приемах то, что они помогают ребенку. Ему достаточно почувствовать себя услышанным и понятым, и тогда он сможет решить свои проблемы самостоятельно. Возможно, ребенок попросит у вас совета или примет ваше предложение, но это произойдет только после того, как вы проявите сочувствие и подтвердите значимость его эмоций.

Вот пример зеркальности, эмпатии и подтверждения в общении с детьми разных возрастов.

ДОШКОЛЬНИК: «Ааааа! Ты все волосы мне расческой повыдергала! Ты злая!»

МАМА: «О, тебе больно из-за расчески».

В этой простой ситуации ребенку всего лишь нужно, чтобы вы зеркально отразили его чувства. Если вы так и сделаете, он довольно быстро успокоится.

А вот более сложная и эмоциональная ситуация с младшим школьником:

РЕБЕНОК: «Ты отправляешь меня к папе, хотя я не хочу ехать! Я тебя ненавижу!»

МАТЬ: «Понимаю. Ты действительно не хочешь ехать к папе и злишься на меня. Это совершенно понятно».

Не сравнивайте

Зачастую взрослые, которые в детстве пережили расставание родителей, хотят сделать собственный развод более легким для детей. Они стараются максимально исключить конфликты и сохранить распорядок дня ребенка. А потом родители бывают неприятно удивлены, что дети ведут себя так же, как в свое время вели себя они: злятся, грустят и обвиняют их во всем.

Если вы пережили развод в детстве, не считайте, что ваш опыт и опыт ребенка совершенно идентичны. Сравнение чувств и реакций довольно опасно, особенно если кажется, что вы справлялись лучше или что ваша ситуация была более тяжелой. Раньше дети не считали себя способными открыто выражать свои чувства родителям. Если ребенок высказывает вам свой гнев и обиду более открыто, чем вы сами делали это в детстве, это хорошо.

Еще одна распространенная ситуация – это негативное сравнение. Если кто-то из родителей в детстве пережил насилие, алкоголизм или психическую болезнь родителей, их смерть, серьезную болезнь или травму, то он порой сравнивает собственные реакции с реакциями своего ребенка. После этого легко считать развод небольшим стрессом для детей. Если в детстве вы заботились о младших братьях и сестрах, потому что мать страдала тяжелой депрессией, то вас, вероятно, злят жалобы сына-подростка на то, что ему придется еще целый год ждать получения водительских прав.

Не важно, была ли ваша детская ситуация «лучше» или «хуже» положения ребенка. Развод, как любая межличностная ситуация, является субъективным опытом. Ребенок не видел вашего детства и не может адекватно сравнить его со своим. Он ощущает лишь собственные переживания и сопоставляет с прежними ему известными ситуациями или со случаями его сверстников. Если он

единственный, у кого развелись родители, то распад вашей семьи в детстве вряд ли его утешит.

Рассказы о том, как вы переживали трудности в детстве, не научат ребенка справляться с собственными проблемами. Вы можете столкнуться с его эмоциональной закрытостью, когда говорите, что вам в детстве приходилось хуже. Многие родители продолжают твердить одно и то же в надежде, что когда-нибудь ребенок изменит свое поведение, чтобы походить на них. Когда он слышит, каким ответственным, послушным и любящим были вы в детстве, ему кажется это ложью. Если ребенок почувствует, что вы всегда будете сравнивать его с собой и это сравнение будет не в его пользу, он замкнется и предпочтет не общаться с вами. Так он сможет избежать вашего разочарования.

Моя дочь не понимает, как ей повезло

Лиз 38 лет. Она пишет: «Мои родители тоже развелись, и это было просто ужасно. Они постоянно скандалили из-за денег и из-за того, что отец не хотел с нами встречаться. Мои дети ничего такого не пережили. Мы с мужем спокойно договорились об опеке. Но моя одиннадцатилетняя дочь Мэдди говорит, что я разрушила ее жизнь. Она не понимает, почему я не смогла сохранить семью. Представляете?! Она мне такое говорит! Я совсем ее не понимаю».

*** * ***

Дорогая Лиз, вы оказались в тяжелой ситуации.

Однако мне кажется, что вы попали в распространенную ловушку: вы сравниваете свое поведение и дочери и осуждаете ее за то, что она ведет себя хуже, чем вели себя

сами в ее возрасте. Это не поможет. Если вы поделились с дочерью этими сравнениями, она наверняка чувствует осуждение с вашей стороны.

Я покажу, как представляю себе разговор, если использовать эмпатию и подтверждение и установить более осмысленную и значимую связь с дочерью.

ЛИЗ: Мэдди, я хочу поговорить с тобой о случае, когда ты сказала, что я не сумела сохранить семью и разрушила твою жизнь. Мне было очень больно, и я не смогла ответить тогда, но теперь хочу попытаться понять твои чувства.

МЭДДИ: Прости, но я сказала именно то, что хотела. Папа ничего тебе не сделал, а у меня теперь нет нормальной жизни. Я даже танцами заниматься не могу, потому что у тебя не получается возить меня на занятия. Я стала единственным фриком в нашем классе.

ЛИЗ: Ты чувствуешь, что только у тебя сложилась трудная жизненная ситуация, а я виновата в распаде нашей семьи. Ты расстроена и огорчена. Мне жаль.

МЭДДИ: Да, я расстроена и огорчена. И это все ты!

ЛИЗ: Ты злишься на меня, я понимаю. Ты считаешь меня виноватой в разводе. Я понимаю, что ты злишься из-за того, что я не могу возить тебя на танцы, потому что мне нужно больше работать. Я чувствовала то же самое, когда разводились мои родители. Я считала виноватым отца. Мне потребовалось много времени, прежде чем я поняла, что такие ужасные вещи случаются и в этом никто не виноват. Мне очень жаль, что ты лишилась уроков танцев.

МЭДДИ (*спокойнее*): Ну, не знаю... В общем, это мелочи, мам...

Вы знаете, что проблема Мэдди сохранилась, но дочь попыталась сказать, что чувствует себя ближе к вам после этого разговора. В таком сценарии удалось не сравнивать свое «более хорошее» поведение с грубостью дочери. Вы не

поддались на конфронтационный тон ребенка. Сосредоточившись на сочувствии и подтверждении, вы смогли показать дочери, что ее понимают, поэтому к концу разговора напряженность заметно ослабла.

Заметьте, я не говорю, что вы должны минимизировать огорчение Мэдди из-за невозможности дальше заниматься танцами. После этого разговора можно обсудить с дочерью варианты продолжать занятия: найти студию поближе к дому, договориться с матерью подруги, чтобы та отвозила Мэдди, или найти курсы по выходным. Это поможет Мэдди почувствовать, что вы ее понимаете и что она для вас важный человек. Поиск способов продолжать уроки танцев не должен стать смыслом разговора. Если начнется спор о том, что вы могли бы возить Мэдди, если вы начнете объяснять, почему не можете этого делать, если вы начнете винить дочь в неблагодарности, то после вы обе будете чувствовать себя непонятыми и обозленными. Первый шаг в любом трудном взаимодействии – это эмпатия и подтверждение, после чего возможна более спокойная дискуссия. Сколь бы ни были важны танцы для Мэдди, понимание и любовь матери гораздо ценнее. Надеюсь, вы сможете использовать эти приемы, чтобы наладить общение с дочерью в будущем.

Проявляйте сочувствие и понимание к желанию ребенка говорить о другом родителе

Большинство детей в распавшихся семьях не уверены, хотите ли вы слышать о другом родителе. Нужно дать понять, что они могут говорить открыто и свободно, не опасаясь негативной реакции. Если же вынудить ребенка отказаться от одного из родителей, то это пагубно скажется на его самооценке. С возрастом он сам оценит, какие качества ему нравятся в каждом из вас. Но в данный момент лучше, если ребенок будет позитивно воспринимать обоих родителей.

Подумайте, что для вас неприятнее: когда ребенок говорит о другом родителе позитивно или негативно. Бывает очень тяжело слышать плохие высказывания в адрес бывшего супруга, даже если развод был конфликтным. В общении с детьми лучше сохранять нейтральное отношение ко второму родителю. Даже если вы недовольны его поведением, не стоит говорить об этом ребенку (см. главу 7).

Как проявлять эмпатию, когда ребенок груб

Когда ребенок грубит или открыто нападает, родителю тяжело сохранять спокойствие и проявить эмпатию. Я советую реагировать на содержание его слов, а не на резкость выражений. О грубости можно будет поговорить позже. Другими словами, когда вы проявили понимание и сочувствие к ребенку, подтвердили его эмоции, тогда можно обсудить неуважительную манеру донесения до вас этих чувств.

Некоторые родители сталкиваются с противоположной проблемой. Они терзаются чувством вины и не позволяют себе осуждать детскую грубость. Если вы оказались в таком положении, поймите, что вы оказываете ребенку плохую услугу. Он должен

понять, что слова могут причинить боль другим людям. Иначе ребенок не сможет построить гармоничные отношения – сейчас со сверстниками, а во взрослой жизни с партнерами. Вот пример разговора семилетнего Джона с матерью, Памелой. Она старается проявить сочувствие и понимание, но в то же время хочет помочь сыну понять, что его слова причиняют боль. Это очень важный и ценный урок.

ДЖОН: Я тебя ненавижу! Я ненавижу тебя и твоего тупого друга!

ПАМЕЛА: Я тебя понимаю. Ты злишься на меня и Гарри.

ДЖОН: Твой тупой друг жирный, как ты! Неудивительно, что он тебе нравится!

ПАМЕЛА: Думаю, ты очень злишься на меня, потому что в моей жизни появился другой человек. Это понятно. Ведь теперь я уделяю время и ему тоже.

ДЖОН: Всему свое время!

ПАМЕЛА: Я понимаю, что ты злишься на то, что я провожу много времени с Гарри. Ты хочешь, чтобы я проводила его с тобой. Я постараюсь сделать так, чтобы мы каждую неделю проводили время вместе, как до появления Гарри. Так будет лучше?

ДЖОН: Наверное, да.

ПАМЕЛА: Но послушай, нельзя называть нас с Гарри жирными или называть его тупым. Мне больно это слышать, и ему было бы неприятно. Если хочешь сказать что-то нехорошее о внешности или уме человека, делай это мысленно. Ты можешь считать меня тупой или жирной, но не следует говорить мне об этом. Мне от этого больно.

ДЖОН: Мамочка, ты не жирная и не тупая!

ПАМЕЛА: Спасибо, Джон.

Принимайте на себя ответственность и извиняйтесь

Следите за своим поведением и за тем, как оно влияет на других. Для ребенка очень важно, чтобы родители несли ответственность за неприятные поступки и извинялись. Взрослые часто минимизируют собственное неправильное поведение во время развода и винят друг друга в негативных последствиях для детей. Это ведет к отсутствию близости и доверия родителям, которое сохранится на всю жизнь. Детям кажется, что взрослым важнее сохранить лицо и выставить свои поступки в позитивном свете, чем понять чувства ребенка и честно поговорить с ним.

Я советую хотя бы раз в неделю извиняться перед детьми. Говорите вы о серьезных проблемах или мелочах – слова должны быть прямыми и искренними. Если вы извинитесь за развод, то покажете, что чувствуете свою ответственность, понимаете чувства ребенка и не пытаетесь минимизировать его боль.

Родители хотят, чтобы дети были честными и отвечали за свои поступки – будь то драка с братом или грубость с матерью. Но очень немногие из них сами так поступают. Не считайте, что возраст и статус взрослого избавляют вас от ответственности. Извиняйтесь за свои поступки и их последствия, чтобы научить тому же детей. В будущем они будут использовать эти навыки автоматически и бессознательно и смогут построить счастливые личные отношения во взрослой жизни.

Если вам трудно извиняться за свои поступки, потому что никогда не видели этого в детстве, прочтите совет «Как извиниться в четыре шага».

Как извиниться в четыре шага

Извинения – это навык. Потренировавшись, вы научитесь применять его вполне комфортно и забудете о защитном механизме. Эти четыре шага можно использовать в любых межличностных отношениях.

1. Будьте конкретны. Простого «извините» недостаточно, оно не кажется глубоким и искренним. Гораздо лучше сказать: «Извини, что я накричал на тебя за ужином». Еще можно отметить последствия вашего поведения для ребенка: «Я заметил, что ты очень расстроился, после того как я на тебя накричал».

2. Спросите, что чувствует ребенок. Теплая заинтересованность покажет, что вас искренне волнуют его мысли и эмоции, что вы не просто пытаетесь спасти лицо. Спросить: «Что ты почувствовал, когда я на тебя накричал?» Так ребенок сможет высказаться и прояснить любые ваши предположения. Он может ответить: «Я не злился, когда ты накричал на меня, но чувствовал себя виноватым». Это поможет вам лучше понять влияние вашего поведения на ребенка. Если он отвечает: «Я не знаю» или «Я не хочу об этом говорить», не расстраивайтесь. Ребенок все равно услышал ваши слова и оценил попытки примирения.

3. Не забывайте об эмпатии и подтверждении. Например, скажите: «Я понимаю, почему ты чувствуешь себя виноватым – ведь я велел тебе замолчать и не злить меня». Помните, что сейчас не время вспоминать недостатки ребенка или учить его, как следует себя вести. Не отталкивайте его словами: «Но ты действительно вел себя плохо. За столом следует сидеть спокойно».

4. Покажите, что готовы измениться. Предложите план разрешения подобных ситуаций в будущем. Можете сказать: «Когда в следующий раз ты будешь вести себя за столом неважно, а я буду нервничать, то я вежливо попрошу успокоиться и не стану кричать на тебя». Так вы покажете, что случившееся вас чему-то научило.

Преимущества извинений

Искренние извинения перед ребенком и принятие ответственности за собственные поступки оказывают позитивное влияние:

- Выравнивается «игровое поле»: вы и ребенок становитесь двумя людьми, которые порой могут ссориться. Это понимание ведет к более близким и глубоким отношениям.
- Ребенок на вашем примере учится принимать на себя ответственность за собственные действия и извиняться.
- Ребенок чувствует, что вы воспринимаете его и его чувства серьезно настолько, что даже сожалеете о собственном поведении.

Когда похвала причиняет боль

После развода вам захочется больше хвалить ребенка. Намерения ваши самые лучшие: вы стараетесь повысить его самооценку, показать свою любовь и помочь справиться со стрессом. Если ребенок воспринимает развод спокойно, то родителям хочется хвалить его за жизнерадостность и умение приспосабливаться к обстоятельствам. А некоторые срываются на детях из-за стресса и тревоги, а потом пытаются загладить свое поведение чрезмерными похвалами.

Не важно, по какой причине вы стали чаще хвалить ребенка. Важно понять, что это может привести к неожиданным результатам, например понизить его самооценку. Предположим, ребенок спокойно отнесся к изменению распорядка жизни, а вы вздохнули с облегчением и сказали: «Ты такой хороший сын! Ты прекрасно справляешься с тем, что произошло». Возможно, эти слова продиктованы искренней любовью и ребенок воспринял их с радостью. Но возможно и то, что эти фразы вселили в него тревогу и неуверенность. Вот что ребенок может подумать в такой ситуации:

- Мамочка будет разочарована, если узнает, что я расстраиваюсь из-за произошедшего. Она любит меня, потому что я хороший ребенок, но на самом-то деле я вовсе не хороший.
- Да, в этот раз я повел себя хорошо. Но вдруг в следующий раз все будет не так и мама перестанет меня любить?
- Чтобы все были довольны, нужно скрывать свои чувства, поэтому я и впредь буду так поступать.

В книге «Родитель-ребенок: мир отношений» психолог Хаим Гинотт рассказывает, почему после похвалы дети часто начинают вести себя хуже. Он пишет, что их терзает чувство вины: родители считают их «хорошими», но сами-то они знают правду – они думали или делали что-то «плохое». Дурным поведением дети пытаются показать истинное лицо и избавиться от мысли, что мама и папа любят их по неправильным причинам. В такой ситуации они пытаются убедиться, что родители не изменят своего отношения к ним даже при «плохом» поведении.

Ключевые моменты главы

- Зеркальность – это повторение сказанного ребенком.
- Эмпатия – это искреннее понимание точки зрения ребенка.
- Подтверждение – это признание того, что вы понимаете чувства ребенка и их обоснованность.
- Зеркальность, эмпатия и подтверждение могут облегчить напряженные и трудные разговоры.
- Эмпатию и подтверждение можно использовать даже в трудных ситуациях, когда ребенок грубит или устраивает истерику.
- Признание ответственности за собственные действия и извинения помогут ребенку ощутить вашу близость и усвоить эти навыки для использования в будущем.

Глава 7

Как говорить о другом родителе

Люди разводятся, когда понимают, что брак не подлежит восстановлению. К этому приводят годы ссор, конфликтов, одиночества, горечи и гнева. Поэтому бывает невыносима одна лишь мысль о другом родителе. Она вызывает почти невыносимые ярость и печаль. И все же я советую вам постараться держать эти чувства в себе, а с ребенком говорить о другом родителе так, чтобы помочь ему свыкнуться с разводом максимально спокойно.

Изменение терминологии

В книге «Mom's House, Dad's House for Kids: Feeling at Home in One Home or Two» Изолина Риччи пишет, какие изменения в лексиконе помогут вам и детям воспринимать развод по-другому. Во-первых, начните называть бывшего супруга «другим родителем» или «матерью, отцом». Во-вторых, говорите, что ребенок «живет» с вами обоими. Не следует говорить, что у другого родителя он просто бывает в гостях и не важно, сколько времени он проводит в каждом доме.

Другой родитель, а не бывший супруг

В разговорах с ребенком называйте бывшего супруга «другим родителем». Это выражение будет напоминать о том, что вы продолжаете вместе воспитывать детей. Или выберите сходный термин, который кажется наиболее естественным. Не нужно говорить о «бывшем», потому что это напоминание о неудачном браке.

Такое изменение должно проявляться в общении не только с ребенком, но и с друзьями и семьей. Новый лексикон может показаться глупым, но речь меняет и мысли. Со временем это поможет вам воспринимать другого родителя именно так, а не как человека, с которым вы когда-то состояли в браке.

Жить, а не бывать

Вторая перемена заключается в том, что у ребенка появляется два дома. Не делайте акцент на том, что он «живет» с одним родителем и «бывает» у другого. Гораздо полезнее говорить, что ребенок какое-то время живет с мамой, а какое-то – с папой. Это поможет родителю, которому досталось меньше детского времени, не чувствовать себя отстраненным от процесса воспитания. Если вы чувствуете, что ребенок у вас всего лишь гость, то ваши отношения могут измениться в худшую сторону. Это усиливает печаль, увеличивает дистанцию и ведет к конфликту между родителями, один из которых ощущает свою отстраненность.

Когда ребенок «живет» с вами даже всего пару дней в неделю, это вызывает чувство семьи и постоянства. Вы с большей готовностью предоставляете ему личное пространство, в комнате появляется больше его игрушек и личных вещей. И ребенок чувствует себя у вас, как дома. Фраза «На этой неделе я живу у папы в пятницу, субботу и воскресенье» звучит лучше и уютнее, чем: «В эти выходные я гощу у папы». Даже когда семьи принимают иностранных студентов на семестр, то те «живут» в «гостевой семье». Сколько бы дней и ночей ни проводил ребенок с матерью или отцом, он заслуживает того, чтобы у каждого родителя чувствовать себя как дома.

Не следует плохо говорить о другом родителе

Очень важно не винить перед детьми другого родителя в разводе. Забудьте о пассивно-агрессивных замечаниях вроде «Люди по-разному относятся к своим обязательствам» или «Что ж, по крайней мере, в его жизни мало что изменится!». Дети, как губка, впитывают не только то, что вы говорите о другом родителе, но и тон, с которым вы это произносите. Им больно слышать, как вы плохо отзываетесь о друг друге. Уважайте право ребенка любить и маму, и папу.

Семилетний сын одной из подписчиц сайта DrPsychMom.com говорил, что слышать, как один родитель плохо отзывается о другом, это все равно как «кто-то говорит, что твоя любимая песня – полная фигня». Это очень точно показывает, как тяжело ребенку слышать папину критику или ругань в адрес мамы, и наоборот. Он оказывается в тяжелой ситуации: если согласится с одним родителем, то будет терзаться стыдом, что предал другого, но если он вступится за него, то обидит первого. Ребенок будет переживать, что ему не удастся сохранить родительскую любовь после развода.

Дети все понимают буквально, поэтому не знают, преувеличивает ли один родитель недостатки другого. Например, если мать говорит, что отец «не понимает, как о тебе заботиться», ребенок может чувствовать себя в опасности, находясь у него. А выражение «Твой отец меня с ума сводит!» воспримется как буквальное заявление и вызовет сильную тревогу.

Маура и Джордж

Вот пример того, как критика в адрес одного из родителей со стороны другого может повредить детям. Мауре 45 лет, Джорджу 53 года. Они расстались и собираются развестись. У них две дочери: семнадцатилетняя Эми и шестнадцатилетняя

Элана. Девочки – союзницы матери, а Маура твердо убеждена и постоянно говорит о том, что Джордж никогда не был ей «настоящим» мужем. Она считает, что за 21 год совместной жизни он не поддерживал ее по-настоящему даже в самые тяжелые моменты, когда у нее обнаружили волчанку и когда умерла ее мать. Маура часто вспоминает эти предательства и обсуждает их со своим психотерапевтом, подругами и в меньшей степени с дочерьми. Обе девочки считают мать жертвой в этом разводе и почти не общаются с отцом. Эми особенно злится на него. Она даже отказалась принять его помощь в оплате учебы.

Мауру тревожит то, что обе девочки будут думать об отношениях мужчин и женщин. Эми ни с кем не встречается и говорит, что «никогда не выйдет замуж». У Эланы отношения с мальчиками очень краткосрочные и нестабильные, в них много «драмы» и конфликтов. Она всегда очень разочарована тем, как относятся к ней парни. Маура считает, что все это печальный, но неизбежный результат жизни со столь «ненастоящим» папой. Несмотря на свой ум и любовь к дочерям, она не понимает, что основная причина дистанцирования девочек от отца и недоверия к мужчинам заключается в ее отношении к Джорджу.

Если бы Маура открыто сказала психотерапевту, что позволяет себе критиковать Джорджа в присутствии дочерей, а порой выплескивает на них все свои негативные чувства из-за «потерянных впустую» годах, то он обратил бы ее внимание на то, что такое поведение вредит девочкам. Если бы она держала свое разочарование при себе и позволила Эми и Элане составить собственное мнение об отце, то, возможно, они сумели бы построить отношения с ним так, чтобы обогатить собственную жизнь.

Родительское отчуждение: наихудший сценарий

Термин «родительское отчуждение» предложил Ричард Гарднер в 80-е годы и подробно писал о нем в книге «Синдром родительского отчуждения». В такой ситуации один из родителей буквально уничтожает отношения между ребенком и другим родителем. Это можно сделать с помощью откровенной лжи («Папа никогда не хотел, чтобы ты родился»), вздохов и закатывания глаз, когда он звонит детям, или полного отказа говорить о нем. Хотя Гарднер сравнивает родительское отчуждение с промыванием мозгов, он также указывает, что ребенок активно участвует в отвержении «ненавидимого» родителя. Он усиливает критику в его адрес, используя исключительно враждебные и негативные слова. Ребенку кажется, что ненависть – это его собственная идея, хотя нет никаких оснований для такого отношения. Он пользуется словами и выражениями одного из родителей, рассказывая о том, как ужасен другой.

Родительское отчуждение происходит в контексте теплых отношений в семье до развода, а не таких, когда у детей есть все основания бояться и не любить маму или папу. Несмотря на прежнюю близость, ребенок начинает полностью отвергать родителя. Он объясняет свое поведение словами, которые слышит от другого взрослого, например жалуется, что отец «злой», мама – «эгоистка». Такая ненависть выходит за рамки обычного гнева, который иногда испытывает каждый ребенок по отношению к родителям. Дети описывают взрослых теми словами, которые слышат от них самих или от их родственников.

У родительского отчуждения есть немало психологических объяснений. Дети хотят сохранить любовь своего основного опекуна и чувствуют, что единственный способ сделать это – тоже начать ненавидеть другого родителя. Когда ребенок плохо говорит об отчужденном взрослом, другой чувствует его поддержку и становится счастливее. Но когда он делится позитивными мыслями и чувствами по отношению ко второму родителю, то быстро понимает,

что это вызывает гнев у основного опекуна. И это чувство направлено в том числе и на самого ребенка.

Дети очень внушаемы, о чем мы поговорим в главе 13. Если один из родителей постоянно унижает другого и выставляет в роли злодея, ребенок начинает верить этому, забывая о собственных наблюдениях и личном опыте. Кроме негативных высказываний основной опекун использует и более тонкие приемы, например сокращает время в другом доме или сеет в детях чувство страха перед мамой или папой.

Дети могут проявлять полное отсутствие любви к отчужденному родителю и вторят тому, что слышат от основного опекуна. В книге «Синдром родительского отчуждения» доктор Гарднер выделил такие симптомы в поведении ребенка:

1. Унижает отчужденного родителя, используя вербальные эпитеты и негативное поведение.
2. Обосновывает свою ненависть слабыми или иррациональными причинами, порой такими, которые несвойственны детям (например, «я ненавижу маму, потому что она не кормит нас здоровой пищей»).
3. Не проявляет двойственности, характерной для всех человеческих отношений. Он испытывает одну лишь ненависть.
4. Утверждает, что сам решил отказаться от любви и общения с отчужденным родителем.
5. Защищает отчуждающего родителя, считая его единственным хорошим.
6. Не испытывает чувства вины за свое негативное поведение по отношению к отчужденному родителю.
7. Говорит о ситуациях, которые имели место, когда он был очень мал, или которые происходили между родителями наедине (это означает, что он слышал о них в чужих разговорах).
8. Враждебно относится к друзьям или родственникам отчужденного родителя.

Родительское отчуждение – это самое трагическое и деструктивное последствие негативного отношения одного взрослого к другому. Отношения с детьми могут никогда не восстановиться. Если ребенок по отношению к вам ведет себя враждебно, говорит то, что мог услышать только от другого родителя, его друзей или родственников, важно выявить симптом родительского отчуждения и разобраться с этой проблемой. Можно попытаться договориться с бывшим партнером через посредника или с помощью семейного психолога. Нужно добиться возможности проводить с детьми больше времени и убедить другого опекуна, чтобы не отзывался негативно о вас в их присутствии.

Ричард А. Варшак, автор книги «Divorce Poison», советует отчужденным родителям активно доказывать детям свою любовь, желание сохранить и развивать отношения с ними. Многие погружаются в безнадежность и не знают, как вернуть прежнее расположение ребенка. Работа с психологами и адвокатами, специализирующимися на родительском отчуждении, поможет исправить ситуацию, пока она не стала действительно непоправимой.

Отчуждающий родитель – не злодей. Чаще всего этот человек искренне верит, что другой – жестокое чудовище и близость с ним не пойдет на пользу детям. Возможно, в браке было немало тяжелых предательств и негативного поведения с обеих сторон. Ярость и обида отчуждающего родителя не позволяют ему отделить бывшего супруга от другого опекуна.

Родитель может сам способствовать своему отчуждению, погружаясь в депрессию и злобу. Он все меньше обращает внимания на детей, а это ведет к дистанцированию. Инициатором отчуждения может стать и ребенок. Оказавшись в чрезвычайно сложной среде, он решает отвергнуть одного родителя, чтобы обвинить его в разводе и всех своих проблемах. В таком случае обоим взрослым нужно вместе с ребенком обратиться к семейному психологу, чтобы восстановить гармоничные отношения в процессе развода.

«Достаточно хорошие» родители

Плохие супруги могут быть превосходными или хотя бы средними родителями. Идеальные детям и не нужны. Педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт писал о «достаточно хорошем» родителе. Это означает, что он должен быть любящим и внимательным, но не слишком. Чрезмерная готовность удовлетворить все потребности ребенка не позволяет ему расти независимым и уверенным в себе. И второй родитель не должен быть идеальным – достаточно отсутствия склонности к эмоциональному, физическому и сексуальному насилию.

Даже люди с психическими заболеваниями и преступники в тюрьме могут быть любящими родителями, которые обогащают жизнь детей. Пока один из них хочет дарить любовь ребенку, второй обязан способствовать этим отношениям. Далее мы обсудим различные ситуации, связанные с насилием, психическими заболеваниями и нежеланием родителя видеться с детьми.

Помните, что в будущем ребенок повторит усвоенные дома шаблоны отношений. Дети, которые до развода наблюдают в семье динамику «хороший и плохой», «обидчик и жертва», подсознательно воспроизводят ее в своей жизни. Одни могут так никогда и не восстановить нормальное общение с родителем, который был отстранен от их воспитания. У других детей портятся отношения с тем из взрослых, на кого они боятся быть похожими. Если ребенок считает мать «сумасшедшей», он будет отдаляться от нее, не желая стать таким же. У детей, которые видят серьезные недостатки родителя, снижается самооценка из-за понимания, что тот составляет половину их собственной личности.

Если вы заметили, что стали плохо отзываться о втором родителе и стараетесь отдалить его, пора задуматься над тем, чего вы лишаете ребенка. Он не просто тоскует о потерянной семье, но еще и учится скрывать свои чувства по отношению к другому опекуну, чтобы

заслужить ваше одобрение. Это мучительно для детей. Чтобы справиться с душевной болью, они начинают верить, что другой родитель действительно плохой. Такое «решение» лишает детей важных отношений и снижает их самооценку. История Джейн показывает, какие ужасные последствия может иметь поведение родителей.

История Джейн

Мои родители и их новые партнеры постоянно ругают друг друга. Хуже всех ведет себя мама. Поскольку я жила с ней, то слышала от нее больше ругани, чем от отца. С папой я виделась каждые третьи выходные и проводила с ним две недели летом. Сегодня мне уже под сорок, так что все это происходило почти тридцать лет назад.

Мама вечно твердила, что отец – скупердяй, что он никогда не хотел опеки над нами, постоянно жаловалась на его новую жену. Она всегда унижала папу, говорила, что он плохой человек, и смеялась над ним. Я стала неловко чувствовать себя в доме отца – отчасти из-за услышанного дома, а отчасти потому, что он и его новая жена так же негативно отзывались о маме.

В папином доме я всегда слышала, что мама и ее муж ужасно толстые. Что глупо иметь две красные машины. Что они не заботятся о сбережениях. Что мы слишком часто оказываемся в больнице по ее милости. Новая папина жена считала меня «маминой дочкой», поэтому и мне доставались насмешки и унижения.

Когда отец развелся с этой женщиной, мои отношения с ним улучшились. Он перестал так много говорить о маме. Но ущерб уже был нанесен. Я всегда думала, почему отец не заботился о нас и почему он изменял маме в молодости – все это

рассказывала мне она сама. Я даже не понимала, почему он женился и почему у него появились дети.

Я долго ненавидела отца из-за той чуши, какую наговаривала на него мама, причем одно было откровенной ложью, а другое – глупостью. Она рассказывала, что папа заставлял ее выносить мусор, когда она была беременной, и представляла это как физическое насилие. Но позже я поняла, что в этом не было ничего особенного. Мама говорила, что после развода отец не хотел видеться ни со мной, ни с моей сестрой. Все эти истории страшно мучили меня и тогда, и потом.

Как отучить ребенка негативно отзываться о другом родителе?

Для ребенка совершенно нормально жаловаться на родителей. В счастливом браке это воспринимается как способ отстоять свои потребности и продемонстрировать независимость. Но в разводе детские жалобы на вас начинают казаться предательством, а на другого родителя – подтверждением ваших худших предположений. Эмоции мешают вам осознать естественность обычного недовольства ребенка. Давайте поговорим о том, почему взрослым трудно справиться с детскими жалобами на другого родителя.

Развод происходит из-за множества разочарований и конфликтов. У вас наверняка есть все основания критиковать характер и поступки другого родителя, даже если вы не озвучивали их вслух. Когда жалобы ребенка начинают совпадать с вашими, то очень соблазнительно согласиться с ним. Вы даже испытаете облегчение от того, что он сам поднял эту проблему, предоставив вам возможность разделить ее. Вы думаете: «Ну, я же не ругал другого родителя. Ребенок сам понял, что он – человек безответственный! А я согласился с ним и тем самым показал, что сочувствую ему и признаю, что его наблюдения имеют смысл».

Есть большая разница между ситуациями, когда ребенок жалуется на родителя, а вы слушаете или делаете нейтральные замечания и когда вы подливаете масла в огонь, соглашаясь и даже добавляя собственные «наблюдения». Подумайте об отличии на другом примере: когда вы мысленно ругаете ребенка за поведение и когда кто-то жалуется на него открыто. Большинству людей неприятно, когда плохо говорят об их детях, даже если эти жалобы обоснованны. Например, мать с раздражением рассказывала подругам про неаккуратность дочери, но ей будет неприятно, если учитель на родительском собрании скажет об этом качестве девочки. Даже если она согласна с критикой, то все равно будет защищаться до последнего. То же происходит и с вашим ребенком – он чувствует, что может жаловаться на другого родителя, которого любит. Но если вы присоединяетесь, то недовольство перерастает в нападение.

Нужно понять, почему дети жалуются одному родителю на другого, и наоборот. Они не просто хотят высказать свое недовольство из-за того, что не получили чего-то. Дети могут тайком проверять, не хотите ли вы ругать маму или папу. Если ребенок почувствует ваш стресс, то попытается поднять вам настроение, говоря о недостатках другого родителя или сравнивая его с вами в негативном ключе. Очень опасно, если он решит, что лучший способ сблизиться с любимым человеком – оскорблять другого. Эта мысль помешает ребенку построить гармоничные отношения со сверстниками. Он не сможет понять то, что друзья, а позже и интимные партнеры, могут одновременно любить его и других людей (родителей, детей, друзей).

Дети начинают жаловаться, потому что встревожены сложившейся ситуацией. Когда один из родителей становится посредником и объясняет детские просьбы и потребности другому, это пагубно сказывается на отношениях с ребенком. Такая динамика не позволяет ему построить доверительную и открытую коммуникацию с обоими взрослыми. Его отношения складываются только с тем,

который играет роль «защитника». Кроме того, ребенок понимает, что его надо оберегать от другого родителя. Он не учится самостоятельно и убедительно высказывать свои потребности, искать решения своих проблем или достигать компромиссов. Конечно, когда дело касается малышей или детей, которые неспособны хорошо выражать свои желания, стоит связаться с другим родителем и спокойно обсудить сказанное ребенком. Изложите только факты и воздержитесь от негативных толкований. (Мы обсудим, как это сделать, на примере четырехлетней Джулии.)

Чтобы справиться с жалобами на другого родителя, нужно сохранять объективность, проявлять сочувствие и подтверждать чувства ребенка, которые он вам описывает (см. главу 6). Воздержитесь от высказывания собственного мнения. Рассмотрим два способа разрешения ситуации, когда школьник жалуется матери на отца.

Тринадцатилетний Кевин возвращается домой после выходных, проведенных у отца. Он жалуется, что там ему нечего было есть. Мать Кевина, Мойра, злится. Она вспоминает другие случаи безответственности отца еще во время брака. Она говорит: «Правда? Это невероятно. Он знает, что ты приезжаешь по четвергам. Как это возможно, что он не запасся продуктами заранее? В следующий раз я буду давать тебе с собой бутерброды, потому что он и их сделать не в состоянии. Мне жаль, что тебе приходится это терпеть».

Мойре кажется, что она выражает сочувствие, но на самом деле она не понимает чувств сына и не решает его эмоциональную проблему. Мать рассматривает ситуацию с собственной точки зрения. Решение, о котором сын не просил, делает ее спасительницей, а отца – «плохим парнем». Мойра позволяет собственным чувствам к бывшему мужу окрасить реакцию на слова ребенка, и это понесет негативные последствия для Кевина.

Во-первых, ему стыдно за то, что подставил отца и дал возможность матери его критиковать. Во-вторых, мальчик чувствует себя младенцем, не способным решить собственные проблемы без вмешательства взрослых. В-третьих, у него ухудшается отношение к отцу, потому что мать истолковывает его поведение как отсутствие заботы и нежелание думать о потребностях сына. И наконец, Кевин понимает, что для проявления маминой любви и заботы нужно говорить о папе что-то плохое. Все это повредит самооценку мальчика и испортит отношения с обоими родителями.

Давайте подумаем, как еще мог сложиться этот разговор. Когда сын все рассказал, Мойра делает глубокий вдох и вспоминает о необходимости эмпатии и подтверждения.

МОЙРА: Похоже, ты расстроен.

КЕВИН: Да, я был голодным все выходные.

МОЙРА: Это ужасно. Я знаю, что у тебя отличный аппетит, особенно по вечерам!

КЕВИН: Да, папа не привык к тому, что я ем после баскетбола. Он очень удивился моему аппетиту в кафе.

МОЙРА: Уверена, что он удивился.

КЕВИН: Я скажу ему, чтобы он держал дома бутерброды.

Мойра добилась конструктивных результатов, проявив понимание и не толкуя замечаний Кевина в негативном свете собственных переживаний. Она посочувствовала сыну и подтвердила его право на раздражение в моменты голода. Она не стала никого осуждать и дала возможность Кевину больше рассказать о произошедшем. Мойра не предложила собственных решений, позволив мальчику почувствовать себя умным и самостоятельным человеком, способным справиться со своими проблемами. Она сосредоточилась исключительно на эмоциях Кевина и смогла понять, что отец не сделал ничего вопиющего. Просто в его доме существуют другие правила: семья ест позже или ходит в кафе и Кевину нужно

привыкнуть к такому распорядку. Им никто не пренебрегал, и он не сомневается, что папа нормально воспримет просьбу о бутербродах. А самое главное, Кевин понял, что маме можно рассказывать об отце, не стараясь осторожно подбирать слова. Мойра не стала ругать его папу и позволила сыну расслабиться. Кевин понял, что ему не придется разрываться между родителями.

Кевин уже довольно взрослый, он способен сам найти решение проблемы. А что делать, если ребенок маленький и его не утешает даже сочувствие и подтверждение со стороны матери? Вот история четырехлетней Джулии. Она недовольна, что после появления нового мужчины в доме мама не позволяет ей спать в своей постели. Джулия жалуется отцу, Джею. Он раздражен появлением у бывшей жены нового партнера – ведь с развода прошло всего полгода. Мы увидим, как ему удастся сдержать эмоции под контролем, позаботиться о чувствах Джулии и найти решение проблемы.

ДЖУЛИЯ: Когда приехал Райан, мама стала злая. Теперь я сплю одна. И я совсем не сплю, всю ночь.

ДЖЕЙ: Да, это, наверное, тяжело.

ДЖУЛИЯ: Да. Я плачу.

ДЖЕЙ: Мне так жаль.

ДЖУЛИЯ: Мама не любит меня.

ДЖЕЙ: Мне жаль, что тебе так плохо. Я понимаю, тебе кажется, что мама тебя не любит, но я точно знаю, что она любит.

ДЖУЛИЯ: Ты знаешь?

ДЖЕЙ: Да, я точно знаю, что мама тебя любит.

ДЖУЛИЯ: Нет.

ДЖЕЙ: У меня есть идея. Может быть, ты расскажешь маме о том, что тебе не нравится спать одной. И тогда она наверняка придумает что-то, чтобы тебе помочь.

Джей становится буфером между Джулией и ее матерью, хотя сложившаяся ситуация не нравится ему самому. Но он исключает личные чувства и позволяет себе понять, что бывшая жена не хочет делить постель с четырехлетней дочерью. Это было бы понятно, даже если бы у нее не появился новый партнер. Следующий шаг Джея – звонок или электронное письмо матери Джулии с рассказом об этом разговоре. Ему стоит использовать навыки эмпатии и подтверждения: «Я понимаю, почему ты не хочешь, чтобы Джулия спала в твоей постели. Она стала большой, и Райан появился. Но Джулия сказала, что она очень расстроена и думает, что ты ее больше не любишь. Я ответил, что ты ее любишь. Пишу тебе, чтобы ты была в курсе». Такое письмо заставит мать задуматься над проблемой. Скорее всего, она поймет переживания дочери и заверит ее в своей любви.

Что делать, если жалобы ребенка становятся более серьезными?

Иногда жалобы ребенка на второго родителя становятся более серьезными, а он не меняет своего поведения. В таких случаях нужно лично встретиться с бывшим партнером и обсудить детские проблемы.

Предположим, пятилетняя дочь говорит, что мама злая и больше не кормит ее ужином. Это вызывает у вас чувство гнева – хочется позвонить и спросить, почему та стала такой безответственной эгоисткой. Но это испортит отношения девочки с матерью и ваше общение с бывшей женой. Успокоившись, спокойно спросите у дочери, что она имела в виду, потому что ситуация кажется маловероятной. В ее рассказе могут быть странные детали, заимствованные из фильмов или сказок. Если вам кажется, что ребенок все придумывает, сначала выразите сочувствие и

подтвердите значимость его эмоций. Например, можно сказать: «Да, это, наверное, ужасно. Мне бы это не понравилось».

А потом можно сказать: «Иногда дети говорят правду, а иногда придумывают истории, когда злятся на своих мамочек. Я верю, что все так и есть, но я не буду злиться, если ты признаешься, что такого не было». Это позволит дочери сохранить лицо и признаться, что она все придумала, разозлившись на мать.

Не следует преуменьшать чувства ребенка, скрывающиеся за этой историей. Либо он злится на мать, либо считает, что такие рассказы о ней – лучший способ добиться от вас дополнительного внимания и любви. Если ребенок продолжает плохо говорить о другом родителе, задумайтесь, не показали ли вы прямо или косвенно, что вам это нравится. Постарайтесь почаще хорошо отзываться о бывшем партнере – особенно когда ребенок будет говорить что-то негативное. Проявите понимание чувств, которые заставляют его так себя вести: «Иногда дети злятся на родителей после развода. Это нормально. Я это понимаю».

Если ваши отношения с другим родителем остались дружескими, уважительными и доверительными, позвоните ему и расскажите о словах ребенка. Даже если кажется, что он преднамеренно или бессознательно неверно истолковал ситуацию, сообщите об этом. Тогда другой родитель сможет исправить ситуацию, которая вызвала детский гнев.

Что делать, если другой родитель действительно виноват?

Предположим, вы не имели ни прямого, ни косвенного отношения к разводу, и виноват исключительно другой родитель. Он лгал, изменял, занимался чем-то незаконным или даже оказался в тюрьме. Не следует рассказывать об этом ребенку, чтобы он не считал другого родителя ужасным человеком.

Да, дети должны понимать причины развода, но объяснить это нужно так, чтобы они не возненавидели другого родителя. Кратковременное удовлетворение от того, что ребенок знает неприятную правду и находится на вашей стороне, не сравнится с долгосрочными психологическими последствиями для него. Ребенок будет жить с пониманием, что половина его генетического наследия «порочна». Называя другого родителя «плохим», вы заставляете его верить, что он не должен поддерживать с ним отношений. А вы в глазах ребенка становитесь жертвой, которая нуждается в защите.

У меня немало клиентов, которые неспособны построить прочные и гармоничные отношения с представителями пола «плохого» родителя. Вот типичная история.

Женщина помнит, как в детстве мать и ее родители уничижительно говорили об отце. Матери же отводилась роль «жертвы», и дочь стала ее эмоциональной защитницей. Когда она вышла замуж, отношения не складывались. Она не доверяла мужу в полной мере и отдалялась эмоционально и физически. Еще маленькой девочкой она решила, что никогда не станет жертвой мужчины. Со временем супруг устал доказывать свою любовь, нашел другую женщину и ушел из семьи. Женщина восприняла это как подтверждение того, что они с матерью были правы: мужчинам доверять нельзя. Только после курса психотерапии она поняла, что виной всему было ее

собственное поведение, проистекающее из усвоенного в детстве недоверия.

Эта история – пример того, что происходит, когда ребенок слышит плохие слова о родителе и распространяет свое восприятие на весь его пол, а то и на всех людей. Если вы хотите, чтобы дети испытывали доверие и любовь во взрослой жизни, представьте им развод печальным следствием того, что вы с бывшим партнером не сошлись характерами.

Насилие, психические болезни и другие особые проблемы

Если родитель страдает психической болезнью, способен на эмоциональное, физическое или сексуальное насилие, то ребенку сложно сохранять отношения с ним. Понятно, что семья распалась исключительно из-за поведения этого человека. Мы подробно обсудим эти ситуации, сосредоточившись на конкретных способах рассказать детям о причинах развода, не превращая родителя в злодея.

Домашнее насилие

Если ребенок стал свидетелем домашнего насилия и вы считаете другого родителя склонным к подобному поведению, было бы нечестно положительно отзываться о нем. Вам хочется сказать: «Как хорошо, что мы вырвались из этого кошмара! Ты больше не увидишь этого ужасного человека». Но это неправда. Если родитель захочет видаться с ребенком, вы не сможете помешать, даже если это будет общение под надзором. Подобные слова не помогут детям осмыслить ситуацию, потому что страх и любовь сольются воедино.

Самое важное для ребенка, ставшего свидетелем насилия, – примирить жестокую и любящую стороны родителя. Даже если вы

ненавидите или боитесь бывшего партнера, помогите детям любить его, несмотря ни на что. Если представите его чудовищем, то ребенок почувствует себя его созданием и это скажется на его самооценке. Если навяжете мнение, что с таким ужасным человеком детям не стоит общаться, то будете отрицать биологическую любовь к родителям. Даже ограниченные или воображаемые ребенком отношения более полезны, чем полное отсутствие контакта.

Вот пример того, как можно обсуждать домашнее насилие и свидания под надзором. Отец объясняет ребенку, что его мать страдает биполярным расстройством и не лечится.

«У мамы есть проблема со здоровьем – порой она сильно злится и начинает кидаться вещами. В такие моменты она говорит то, чего не думает. Тебя это пугает, и мне это понятно. Ты знай, мама всегда любит тебя и в эти моменты тоже. Бросать вещи, ругаться и драться нехорошо, даже когда очень зол. Люди совершают ошибки, и мама тоже. С этого момента, когда ты будешь встречаться с ней, с вами будет кто-то еще, например бабушка. Если мама снова тебя напугает, скажи мне. Это не будет означать, что ты ее не любишь. Мне нужно знать о таких случаях, чтобы все исправить и чтобы страшное больше не случилось».

Если ребенок часто был свидетелем домашнего насилия, но все равно любит другого родителя и скучает по нему, он может злиться на вас. По его мнению, вы вели себя так, словно всё происходит в рамках дозволенного. В этом случае скажите: «Мне жаль, что тебе так долго было страшно. В конце концов, я решил, что это плохо для тебя, меня и мамы. Нам не следует больше жить вместе. Теперь мама сможет решить свои проблемы, а когда ей станет лучше, вы с ней будете видеться». Если же ребенок злится, что страшная ситуация сохранялась слишком долго, скажите так: «Понимаю, что должен был

решить эту проблему быстрее. Я совершил ошибку. Мне очень жаль, что ты злишься на меня. Надеюсь, теперь у нас все исправится».

Возможно, вы и есть родитель, склонный к домашнему насилию, и ребенок стал тому свидетелем. В этом случае немедленно найдите психолога, который поможет решить проблему гнева. Тогда вы сможете честно сказать ребенку: «Мне очень жаль, что ты видел, как я ударил маму. Я был очень зол и глубоко жалею о содеянном. Я стараюсь научиться вести себя иначе – глубоко дышать, выходить из комнаты (способов борьбы с гневом очень много, но в этой книге мы не будем обсуждать их, вам все расскажет квалифицированный специалист). Мне жаль, что я напугал тебя, ударив маму. Как бы я себя ни вел, я всегда люблю тебя».

Если ребенок стал свидетелем домашнего насилия, ему тоже стоит посещать психолога, который оценит степень посттравматического стрессового расстройства. Нетренированному глазу эти симптомы незаметны, поскольку проявляются у всех по-разному, в зависимости от возраста и характера.

Насилие по отношению к ребенку

Когда насилие направлено на ребенка, ситуация становится более печальной. Вы должны немедленно обратиться за психологической помощью всей семьей. Кто бы ни совершил насилие, только квалифицированный специалист сможет оценить влияние произошедшего на ребенка. Это не обсуждается. Если вы не можете позволить себе психологическую помощь, проконсультируйтесь у педиатра или в службе защиты детей, которые помогут бесплатно.

Если насилие совершил другой родитель, изо всех сил постарайтесь не говорить о нем плохо в присутствии детей. Никто не просыпается с мыслью: «А сегодня я причиню боль своему ребенку». Скорее всего, у другого родителя есть психические или эмоциональные проблемы. Он стыдится своего поведения, даже

если не проявляет этого открыто. Дайте понять ребенку, что насилие недопустимо и его вины в этом нет. Заверьте, что подобное никогда не повторится.

Ребенок очень уязвим эмоционально после насилия. Его беспокоит, чтобы у родителя не было проблем и чтобы он и дальше любил его. Успокойте ребенка, например, сказав так:

«Папа не должен был трогать тебя. Ты больше никогда не останешься с ним наедине, и он не сможет этого сделать. Я знаю, что папа хороший человек и очень тебя любит, но поступил плохо. Взрослые не должны поднимать руку на ребенка. Я понимаю, что ты любишь папу, но боишься и злишься. Все твои чувства совершенно нормальны».

Если вы проявите сочувствие, то создадите для ребенка лучшие психологические условия, чем если будете называть второго родителя чудовищем и «насильником». Это единственный отец, который есть у него. Даже если ребенок говорит о ненависти к папе, в его душе живут разные чувства: страх, любовь, стыд и множество других сложных для него эмоций. Лучше всего обратиться к психологу и объяснить, что любить отца все еще можно, хотя насилие – это плохо. Если ребенок скажет, что он не любит папу, это тоже нормально.

Если к насилию склонны вы, признайте свою ответственность и извинитесь перед ребенком:

«Я не должен был бить тебя, когда разозлился. Ты этого не заслужил, и твоей вины нет. Я люблю тебя и учусь поступать по-другому (см. пример выше, если вы – тот родитель, который склонен к домашнему насилию). Мне стыдно за то, что я сделал».

Большинство детей продолжают любить склонных к насилию родителей. В этом нет ничего плохого, если они понимают, что это

неправильное поведение не может быть выражением любви. Ребенок должен знать, что мама его любит, но у нее есть проблемы с гневом, что папа любит, но совершил плохой поступок. Повторяйте, что насилие – не его вина. Кроме вашей любви и поддержки ребенку может понадобиться профессиональная помощь, чтобы преодолеть последствия. Найдите психолога, который сможет внушить ему доверие к обоим родителям.

Психические болезни и зависимость

Психическая болезнь и зависимость у одного или обоих родителей часто ведут к семейным конфликтам и разводу. Обе эти проблемы могут проявляться по-разному. Подавленный родитель или родитель-наркоман не занимается ребенком, а страдающий биполярным или пограничным расстройством – проявляет гнев и ярость совершенно непредсказуемым образом. Галлюцинации и приступы психоза повергают в ужас всю семью.

Если другой родитель страдает психическим заболеванием, вы испытываете стыд из-за того, что дети вынуждены контактировать с человеком в таком состоянии. Ребенок может стать свидетелем конфликтов на почве употребления взрослыми алкоголя или других веществ. Присутствие детей при семейных ссорах – еще один повод для стыда. Если не разобраться с этим чувством, оно может привести к длительному гневу и депрессии.

Если другой родитель страдает психическим заболеванием и не лечится, вы можете получить исключительную опеку, чтобы его поведение не влияло на ребенка. Если проблемы возникли у вас, то нужно немедленно обратиться за помощью ради собственного блага и блага детей. Лекарственные препараты и терапия помогают справиться с психическими заболеваниями. В борьбе с алкоголизмом и наркоманией наиболее эффективны психотерапия и групповые занятия. Даже если подобными заболеваниями страдает

другой родитель – обратитесь к психологу, чтобы избежать подобной динамики с другим похожим партнером.

Сколь бы непредсказуемым и пугающим ни было ваше поведение или поведение другого родителя в прошлом, каждый день – новый. Дети быстро прощают, особенно маленькие. Они готовы любить маму и папу даже в ситуации самого ужасного и пугающего поведения. Поэтому важно не демонизировать родителя с психическим заболеванием или зависимостью. Если это вы, не предавайтесь жалости к себе в присутствии ребенка и не называйте себя ужасным человеком.

Самое важное в такой ситуации – быть открытым и честным с ребенком в зависимости от уровня его развития. Так вы избавите его от стыда, которым ежедневно терзаются дети в неблагополучных условиях. В семье, где психическими болезнями или зависимостями страдают оба родителя, ребенок учится никому не рассказывать о происходящем. Эта атмосфера стыда и секретности очень пагубна, как любой конфликт или негативное поведение.

Будьте честны и открыты в том, что переживаете. Маленькому ребенку можно сказать:

«Ты видел, что мама порой злится безо всякой причины. Это потому, что в ее мозгу происходит нечто такое, что вызывает злость. Мама будет принимать лекарства, и все изменится. Мне жаль, что ее крик напугал тебя. Она тебя очень любит. Теперь вы будете встречаться с ней вместе с бабушкой, и она проследит, чтобы мама не кричала на тебя».

Вот другой пример для ребенка постарше:

«Я понял, что слишком много пью и не могу остановиться. Когда я пьян, то обычно ухожу к себе. В комнате чувствую себя неважно, поэтому не выхожу и не играю с тобой, даже на следующее утро – мне плохо. Я собираюсь обратиться за

помощью, чтобы бороться со своей зависимостью. Я люблю тебя. Мне стыдно за свое поведение».

Открытость и извинения за поведение покажут ребенку, что произошедшее не следует считать нормальным и естественным. А также он получит надежный способ борьбы с зависимостью и психическим заболеванием, если унаследует их. Вы поможете ребенку нарушить цикл нелеченой проблемы, которая могла передаваться из поколения в поколение.

Психолог тоже может помочь ребенку пережить этот опыт и разобраться, что нормально, а что нет. Детям, которые растут в нездоровой атмосфере, сложно сделать это самостоятельно. Подростки могут записаться в группу поддержки для тех, чьи близкие страдают от зависимости. Она будет полезна для детей, которые борются с гневом, депрессией и другими чувствами, сопровождающими неадекватное поведение родителей.

Когда другой родитель не хочет или не может встречаться с ребенком

Если ребенок стал свидетелем или жертвой насилия со стороны другого родителя, то вы наверняка захотите получить исключительную опеку. В этом случае скажите: «У мамы есть проблемы с гневом. Она часто злится и теряет контроль. Ты будешь видеться с ней, но жить – со мной. Мы с мамой очень любим тебя, и нам жаль, что мы так долго тянули с решением этой проблемы».

Ситуация становится более сложной, если вы не знаете, когда дети встретятся с другим родителем и произойдет ли это вообще. Причины могут быть разные: жестокое обращение с ребенком, отказ видеться с ним (из-за психического заболевания или попытки наказать вас таким образом), заключение в тюрьме или больнице, судебное постановление, ограничивающее подобные контакты.

Важно объяснить детям, что отсутствие родителя – не их вина, и сделать это в соответствии с уровнем развития. Например, четырехлетнему малышу можно сказать так:

«Я знаю, что папа любит тебя, но сейчас он не может приходить. Он плохо себя чувствует, и ему лучше не общаться с детьми (так можно сказать, если другой родитель поддается вспышкам ярости, страдает психическим заболеванием или отказывается видиться с ребенком). Когда ты будешь скучать по папе, можешь рисовать рисунки или писать ему письма. Мы будем складывать их в отдельную папку. А когда-нибудь ты сможешь отдать их папе».

Можете сделать небольшой альбом из совместных фотографий с другим родителем, чтобы ребенок просматривал его, когда захочется.

Дети любого возраста порой злятся на родителя, которого не видят, даже если его отсутствие связано с болезнью или тюремным заключением. Обязательно используйте навыки эмпатии, чтобы объяснить ребенку, что эти чувства вполне естественные. Скажите, что другой родитель любит его и обязательно встретится с ним, когда сможет. (Даже если он отказался от ребенка, это все равно правда.)

Помогите детям хранить в памяти отсутствующего родителя и уважайте их любовь. Вспоминайте хорошие моменты вашей жизни до расставания. Бессмысленно привлекать внимание к негативным ситуациям или причинам отсутствия мамы или папы. Порой дети идеализируют родителя, которого нет рядом, и это нормально. Не пытайтесь их переубедить. Это всего лишь защитный механизм, который позволяет детям справляться с пустотой, которую создает в их жизни отсутствие одного из родителей.

Позитивные замечания о другом родителе

Старайтесь вспоминать что-то хорошее о другом родителе и не делать негативных замечаний в его адрес. Будет нелегко, если вы относитесь к нему враждебно. Но это важно для психического здоровья и самооценки ребенка, ведь от этого человека он унаследовал половину генетического фонда. Каждый раз, когда вы говорите о нем что-то хорошее, то делаете комплимент детям. Делитесь приятными воспоминаниями, говорите об особых навыках и талантах второго родителя и подчеркивайте, что ребенок унаследовал от него все самое лучшее. Если сказать нечего, просто рассказывайте детям, как он их любит.

Ключевые моменты главы

- Замените слова «бывший» и «посещение» на «другой родитель» и «проживание».
- Злословие в адрес другого родителя вредно для самооценки ребенка и его способности поддерживать отношения с ним.
- С родительским отчуждением следует бороться сразу же, как только оно замечено, чтобы ребенок мог восстановить отношения с другим родителем.
- Не делайте детей посредниками и не обременяйте их своей неспособностью уважительно общаться с другим родителем.
- Эмпатия и подтверждение помогут воздержаться от негативного отношения к другому родителю, даже если ребенок на него жалуется.
- Вы можете защитить ребенка от негативных психологических последствий, связанных с насилием, психической болезнью или отсутствием другого родителя.
- Если другой родитель проявил насилие по отношению к ребенку, сохраняйте спокойствие и не оскорбляйте его.

- Старайтесь регулярно говорить о другом родителе что-то хорошее.

Часть II

Как поддерживать связь в любом возрасте и на любом этапе

«Детям нужна любовь, особенно когда они этого не заслуживают».

Гарольд С. Халберт

В следующих главах мы обсудим влияние развода на детей четырех этапов развития: малышей и дошкольников, младших школьников, средних школьников и подростков. Ребенок любого возраста нуждается в любви, поддержке и стабильности, а в стрессовый момент эти факторы оказываются под угрозой. Но в зависимости от стадии развития дети по-разному выражают свою любовь и желание получить ее.

Глава 8

Малыши и дошкольники

Малыши находятся на уникальном этапе развития – переходном от младенца к дошкольнику. Они определяют границы и учатся социально взаимодействовать с окружающими. Дошкольники более развиты, но у них тоже есть трудности в отношении времени и фигуральных выражений. Если вы говорите «на следующей неделе», они могут считать, что это будет завтра. А если скажете «увидимся позже», оставляя их на выходные, дети представят встречу сегодня вечером. Говорить с малышами и дошкольниками о разводе довольно трудно, но простые и прямолинейные объяснения помогут им понять перемены и пережить собственные эмоции.

Точки общения с малышами и дошкольниками

Обсуждая проблемы развода с детьми этого возраста, вы должны учитывать следующие факторы.

Говорите обо всем, что происходит

Дети этого возраста не всегда знают, какие вопросы задавать, поэтому потрясение от развода порождает у них тревогу и непонимание. Например, если из-за встречи с адвокатом вы забрали ребенка из детского сада позже обычного, малыш может подумать, что вы его бросили. Откровенно говорите о переменах, которые происходят или могут произойти. Можно сказать: «Сегодня я заберу тебя позже, потому что у меня важная встреча. Я приду, когда уже стемнеет. Я скажу воспитателю, что задержусь. А потом мы пойдем домой и поужинаем». Даже двухлетний малыш, который еще неважно разговаривает, запомнит большую часть сказанного.

Договоритесь со всеми, кто общается с ребенком, чтобы они рассказывали ему, что происходит. Попросите воспитателей напоминать малышу о том, что сегодня задерживаетесь.

Проявляйте больше любви

Для ребенка не бывает много любви, ласки и заботы. В главе 14 мы поговорим о том, чем можно заняться с маленькими детьми, чтобы они почувствовали, как сильно вы их любите. Там же вы найдете список простых способов показать, что вы о них думаете.

При любой возможности позитивно отзывайтесь о другом родителе

Ребенок должен чувствовать, что оба родителя в равной степени заслуживают любви и уважения. Ему не пойдет на пользу проявление вашей враждебности к маме или папе. Если вы никогда не говорите о другом родителе, ребенок поймет, что о нем не следует упоминать. Это вызовет у него ощущение напряженности и неловкости. Каждый раз, когда ребенок будет говорить или даже думать о другом родителе, его будет терзать чувство вины. Заставьте себя хотя бы раз в день говорить что-то хорошее о втором родителе: «Папа – прекрасный спортсмен», «Мама любила фотографировать тебя маленьким». Не нужно лгать и говорить то, чего вы не думаете. Даже нейтральное замечание, сказанное теплым тоном, покажет ребенку, что он может думать об обоих родителях и любить их, с кем бы он ни находился в данный момент.

Контролируйте собственные эмоции

Если вам грустно или вы сердитесь, держите свои эмоции под контролем в присутствии ребенка. Малыши и дошкольники «вращаются» вокруг родителей, как вокруг солнца. Когда оно заходит – им страшно. Лучше усадить ребенка перед телевизором на целый час, чем рыдать и кричать в его присутствии. Почувствовав, что теряете контроль, скажите: «У мамы сегодня был тяжелый день. Ты в этом не виноват». Обратитесь к психологу, чтобы научиться справляться с собой, не пугая малыша.

Как поддержать маленького ребенка

Детям этого возраста нравится слушать чтение одних и тех же книжек, играть с определенными игрушками и смотреть любимые передачи. Ритуалы для них очень важны – это источник комфорта. Если в определенной ситуации вы будете повторять одни и те же слова, ребенок запомнит их и вскоре сам будет успокаивать себя ими.

Выражения должны учитывать возраст и развитие ребенка, а также ваши уникальные с ним отношения.

1. Проживание. «Мы с папой любим тебя, но теперь будем жить раздельно. У тебя будут дом и игрушки в обеих квартирах».

2. Расставание. «Желаю хорошо провести время с мамой! Мы с тобой увидимся в воскресенье. Я буду скучать, но знаю, что с мамой тебе будет весело!»

3. Непослушание, истерики, печаль или гнев. «Я знаю, что ты грустишь (злишься, подавлен и т. п.), и это нормально. Я люблю тебя. Хочешь, я тебя обниму?»

4. Ребенок скучает по вас, печально говорит по телефону или не хочет ехать к другому родителю. «Понимаю, ты будешь скучать, я тоже. Я буду ждать твоих рассказов о том, чем ты занимался. Дождаться не могу нашей встречи в понедельник!»

Истерики

Малыши – большие мастера истерик. Если они чувствуют усталость, голод или расстройство, то скандалят каждый раз, когда что-то идет не по их сценарию. Прежде чем реагировать на истерику, вспомните об эмпатии. Скажите: «Мне жаль, что тебе так грустно. Я тебя понимаю. Мне хотелось бы, чтобы ты мог жить с нами обоими, но так уже не получится. Мы с мамой всегда будем любить

тебя». Эмпатия и подтверждение вкупе с крепким объятием помогут малышу или дошкольнику успокоиться.

Когда истерика более серьезна, воспользуйтесь специальными книгами, например «Воспитание без принуждения. Как привить послушание детям от 2 до 12 лет» Томаса Фелана или «Parenting the Strong-Willed Child: The Clinically Proven Five-Week Program for Parents of Two-Six-Year-Olds» Рекса Форхенда и Николаса Лонга. Проявляйте твердость, когда говорите о дисциплине. Хорошо работает счет времени: скажите ребенку, что у него есть выбор – либо он прекращает капризничать раньше, чем вы досчитаете до трех, либо его придется наказать. Дети легко усваивают простые правила.

Многие советуют родителям не обращать внимания на истерики. Якобы ребенок поймет, что они бесполезны, раз остаются без внимания. Я не согласна с этим. Ведь ребенок устраивает истерики не только для того, чтобы добиться желаемого результата. В такой ситуации ребенок испытывает сильные чувства, которые не поддаются контролю. Он просто не может остановиться. Истерика может означать, что ребенок нуждается в большей поддержке, чем вы ему оказываете. Кроме того, когда вы стараетесь не замечать его рыданий на полу прямо перед вами, то тем самым отрицаете его эмоции (а, возможно, и свои тоже), что негативно сказывается на психологическом состоянии.

Если вы обнимете ребенка, проявите понимание и подтвердите его чувства, ему все равно понадобится время, чтобы успокоиться. Но в такой момент зачастую просто нет ни эмоциональных ресурсов, ни времени на общение. Если вы проявили эмпатию и доброту, а ребенок продолжает истерику, скажите: «Я должна готовить ужин. Если почувствуешь себя лучше и захочешь помочь, это будет здорово». Выказывайте детям свое сочувствие, но не прекращайте нормальной жизни из-за истерики.

Как справиться с регрессией

Типичная ситуация с регрессией выглядит примерно так: «Моей дочери четыре года. На прошлой неделе мы сказали ей, что папа уедет. Он отсутствует уже два дня. С этого времени дочка начала говорить, как младенец, и перешла на детский голос. Она даже описалась впервые за год. Что происходит и как ей помочь?»

Когда дети переживают стресс и тревогу, их поведение часто регрессирует. Возможно, вы слышали об этом или сами пережили, когда в семье появился еще один ребенок. Во время развода маленькие дети испытывают тревогу и не понимают, кто будет заботиться о них. Они бессознательно считают, что если будут вести себя, как младенцы, то получат необходимое внимание. Кроме того, малышам не нужно ничего выбирать, например принимать сторону одного из родителей. Проблемы с туалетом или нарушения сна могут быть связаны с желанием снова стать маленьким и любимым. Это показывает возросший уровень тревожности после сообщения о разводе. Оба родителя должны заверить ребенка, что любовь к нему сильна, как прежде.

Напоминайте ребенку:

- Когда он будет видеть каждого из родителей. (Если не знаете, скажите, когда ребенок сможет поговорить с другим родителем по телефону.)
- Что у него будет дом у каждого из родителей.
- Останутся ли прежними детский сад, школа и привычные занятия.
- Что оба родителя всегда будут любить его.

Объясните ребенку, что в разводе никто не виноват: просто мама и папа больше не хотят жить вместе, потому что не любят друг друга. Но родители никогда не разводятся с детьми. Ребенок должен понять, что, хоть он уже и большой, вам по-прежнему нравится обнимать и целовать его, как в те времена, когда он был маленьким. Дайте понять, что чувства, в том числе печаль и гнев, совершенно

естественны и вы всегда готовы поговорить о них. Найдите иллюстрированную книгу о разводе и почитайте ее вместе, а потом поговорите об этом событии и эмоциях ребенка.

Если ребенок проявляет регрессию, позвольте ему какое-то время побыть в роли «младенца». Не злитесь и не раздражайтесь, просто поймите, что так он пытается справиться с тревогой и печалью. Регрессия отступит, когда ребенок почувствует себя более уверенно. Проявляйте свою любовь и поддержку, чаще ласкайте и играйте вместе. Так вы покажете, что развод никак не повлиял на ваши личные отношения.

Эмпатия к ребенку, который пока плохо говорит

Родители не всегда понимают невербальное общение детей. Даже если они очень разговорчивы для своих лет, у них порой просто нет слов для выражения сильных эмоций. Вы должны переводить язык действий, чтобы увидеть стоящие за ними чувства. Для примера рассмотрим ситуацию, когда отец пытается справиться с пятилетним сыном, поведение которого не понимает.

«После развода мой пятилетний сын Айдан начал кричать безо всякой причины – и дома, и в детском саду. С ним трудно справиться. У меня и без того много проблем, а тут еще и воспитательница смотрит так, словно я плохой отец. Не представляю, что происходит с сыном». Фред, 40 лет

Вот как Фред может попытаться понять своего сына.

ФРЕД: Айдан, я хочу понять, почему ты кричишь в детском саду. Мне кажется, тебя что-то тревожит. (Отец полагает, что любые поступки имеют логические основания. Так ему проще понять сына. Он предполагает, что ребенок кричит не «просто так», и ищет причину, с которой можно разобраться.)

АЙДАН: Нет.

ФРЕД: Я понимаю, что нелегко кочевать между моим домом и маминым. Ты, наверно, расстроен.

АЙДАН: Нет.

ФРЕД: Ты за что-то злишься на меня? (Фред пытается найти логику в поведении сына. Это показывает Айдану, что отец действительно хочет его понять, и малыш начинает раскрываться.)

АЙДАН: Нет. Мне здесь не нравится, потому что у меня нет моих игрушек.

ФРЕД: Понимаю, ты злишься, потому что у тебя нет твоих игрушек. Что тебе нужно?

АЙДАН: Мой медведь и игровая приставка.

ФРЕД: Тебе не хватает медведя и скучно без приставки – это вполне разумно. Я тоже люблю все свое иметь при себе. Давай подумаем, что можно сделать... Не знаю, где нам взять приставку, но медведя ты можешь брать с собой. Может быть, мы с тобой найдем игру, в которую можно играть без приставки, например на моем iPad. Хорошо?

АЙДАН: Хорошо.

ФРЕД: Я люблю тебя. Если ты чем-то расстроен, просто скажи мне. Не нужно кричать в детском саду, хорошо?

АЙДАН: Угу.

Фред не стал предполагать, что Айдан злится из-за того, что приходится кочевать между домами. Отчасти он оказался прав. Как бы то ни было, Фред использовал эмпатию, постарался поставить себя на место сына и понять его чувства. Он не стал осуждать Айдана и не сказал: «Даже если ты расстроен, кричать неправильно», а отзеркалил недостаток любимых игрушек. Отец оставил в стороне собственные эмоции и посочувствовал сыну, подтвердив, что без личных вещей бывает очень тяжело. Фред частично решил проблему. Возможно, Айдан все еще грустит и злится и наверняка снова будет кричать в детском саду. Но самое важное, что ребенок почувствовал себя услышанным, понятым и любимым.

Другие дети в такой ситуации могут никогда не признаться в причине крика. Они сами могут не понимать, почему это происходит, и это нормально. Не допрашивайте ребенка. Но вы можете поиграть в детектива и провести некоторые эксперименты. Прекратит ли ребенок кричать, если вы станете чаще его поддерживать? Снизится ли уровень его тревоги, если вы будете чаще позитивно отзываться о другом родителе? А что если увеличить количество совместных

приятных занятий? (Смотри главу 14.) Столкнувшись с проблемой поведения у малыша или у ребенка другого возраста, постарайтесь ярче проявлять свою любовь. Даже если эффекта не будет, внимание никогда не пропадет впустую.

Игра «Я буду любить тебя»

Дошкольникам и младшим школьникам нужно открытое и постоянное подтверждение того, что ваша любовь к ним так же сильна, как раньше. Они оценят игру «Я все еще люблю тебя». Вы говорите ребенку, что любили бы его, несмотря ни на что, и приводите смешные примеры: «Я любил бы тебя, даже если бы ты связал шнурки моих ботинок!» Дети будут задавать все больше вопросов – смешных или серьезных. Игра позволяет начать разговор о том, могут ли родители перестать любить ребенка, а для него это главный страх после развода.

Основная часть игры – ваши утверждения. Говорите ребенку то, что он хочет услышать. Могут возникнуть неожиданные вопросы, связанные с насилием: «Ты любил бы меня, если бы я тебя убил?» Это не говорит, что ребенок ненавидит вас или поглощен гневом, хотя может злиться из-за развода. Нет, он просто хочет узнать, будете ли вы любить его, несмотря ни на что. Если ребенку понравится игра, можете вместе почитать книжку с картинками, посвященную этой теме, – «Мама, Do You Love Me?», ее написала Барбара М. Джосс. В ней маленькая девочка-эскимоска спрашивает маму, будет ли та любить ее, если она станет делать разные вещи.

Ключевые моменты главы

- Малыши и дошкольники очень тревожатся из-за развода, потому что ничего не понимают.

- Честно и доступно говорите ребенку обо всех логистических сторонах его жизни.
- Столкнувшись с проблемами поведения, регрессией или истериками, руководствуйтесь эмпатией и подтверждением.
- Поддержка и любовь после развода приобретают еще более важное значение.

Глава 9

Младшие школьники

Главная потребность младших школьников – учиться и веселиться. Они часто с восторгом ходят в школу и принимают участие во внеклассных занятиях, их отношения со сверстниками становятся гораздо ближе. У детей появляются лучшие друзья, а сами они становятся частью компании. В этом возрасте они менее импульсивны, чем дошкольники. Дети лучше понимают, что происходит вокруг, в том числе и развод.

Значимость рутины

Из-за развода родителей детям трудно сосредоточиться на учебе, домашней работе и дополнительном образовании. Распорядок дня часто нарушается, а финансовые проблемы мешают им продолжать любимые занятия. Детям важно добиваться успехов в школе и других сферах. Если это становится невозможным, например, потому что никто не помогает делать уроки или не возит на тренировки, то они падают духом и теряют настрой.

Более того, если ребенок считает, что время на любимое занятие он вынужден проводить с родителем, то начинает обижаться и злиться. Школьники часто ставят друзей и увлечения выше общения с мамой и папой. Понимание этого поможет вам не принимать такое поведение на свой счет. Ребенок хочет сохранить привычный распорядок, даже если приходится сократить время общения с кем-то из родителей.

Родители не должны ставить потребности ребенка выше собственных или семейных. Но после развода дети чувствуют, что из-под их ног ушла эмоциональная почва. Вопрос не в том, поставить ли в приоритет желание ребенка сохранить постоянство в учебе, внешкольных занятиях и общении с друзьями. Главное –

показать, что его потребности и счастье по-прежнему важны для родителей.

Внеклассные занятия или время в обществе родителя?

Эшли несколько лет в разводе, ей 37 лет. Она пишет: «Мой восьмилетний сын увлекается футболом и страшно злится, когда ему приходится пропускать игру, чтобы ехать к отцу. Я не хочу, чтобы он пропускал тренировки. Не знаю, что ему сказать, ведь проводить время с отцом тоже важно. Даже если бы я так не считала, по соглашению об опеке он должен иметь возможность общения с сыном».

*** * ***

Дорогая Эшли, хорошо, что вы относитесь к жалобам сына серьезно, не затыкая ему рот, когда он злится из-за пропущенного футбола. Главная проблема людей, в детстве переживших развод родителей, это обида из-за вынужденного пропуска интересных занятий или сокращения общения со сверстниками. Детям кажется, что их желания не учитываются при обсуждении потребностей и предпочтений. Это вызывает у ребенка гнев и обиду, а когда он становится старше – непослушание и бунт.

Стоит понять, как важен футбол для вашего сына и как ему повезло найти занятие, которое доставляет удовольствие. Он в таком возрасте, когда очень полезно интересоваться спортом или другими занятиями, где он может ощутить поддержку, товарищеский дух команды и тренера. Эти занятия становятся защитой от стресса и негативных чувств, связанных с разводом.

Если поставить себя на место сына, станет ясно, что он не только потерял семью и должен делить время между двумя домами, теперь его лишают еще и любимого занятия. Ребенок чувствует (и вполне обоснованно), что ему будет труднее добиться успеха в футболе, если будет пропускать игры и тренировки. Вместо этого он проводит время с отцом, который, по его мнению, не понимает, что для сына важно. Вы сами не расстраивались бы в такой ситуации?

Поговорите с отцом ребенка. Объясните, что считаете важным его отношения с сыном, но хотелось бы дать мальчику возможность заниматься любимым делом. Обсудите, как можно совместить футбол и общение с отцом. Может, он будет отвозить ребенка на тренировки и присутствовать на играх, а потом начинать отсчет отведенного ему времени. Или вы дадите отцу больше времени в рабочие дни, чтобы не лишать сына футбола. Все, что вы вместе сделаете, чтобы помочь ребенку заниматься футболом, будет оценено по достоинству – и сейчас и позже. Так вы покажете сыну, что его потребности действительно важны для вас обоих.

Как помочь младшему школьнику раскрыться

После первых вопросов о разводе многие дети закрываются и ничего не спрашивают. В этом нет ничего плохого. У всех детей разная потребность в эмоциональном и вербальном выражении. Замкнутых не следует втягивать в долгие разговоры о чувствах. Просто покажите, что вы открыты для беседы и ребенок может обратиться к вам в любое время. Полезно заниматься с ним интересными и увлекательными делами, о чем мы поговорим в главе 14. Когда ребенок приходит после уроков, не засыпайте его стандартными вопросами типа «Как дела в школе?». Лучше задайте конкретные и располагающие к разговору.

Хорошие вопросы для начала разговора после школы:

- Что тебе сегодня понравилось больше всего?
- Во что вы играли на перемене?
- Что ты думаешь о книге, которую вы читали на литературе? (Или другом предмете, который увлекает ребенка.)
- Что твой лучший друг принес на завтрак?
- Что было смешного на уроках?
- Что интересного было на физкультуре?

С младшим школьником можно разговаривать не только о школе и уроках. Он почувствует себя польщенным, если вы попросите его совета или похвалите за что-то конкретное. Разговор станет более содержательным, и тогда ребенок сможет спросить вас о чем-то важном. Впрочем, беседа может и закончиться, но вы оба ощутите истинную связь.

Еще несколько полезных советов для начала разговора.

Комплименты:

- Это замечательно! Как ты научился так отбивать мяч? (Можно говорить о любом навыке ребенка.)
- У тебя здорово получается _____. Ты всегда так умел или тренировался?

Сравнение с собой в его пользу:

- В детстве я тоже собирал _____. Сейчас это круто или нет? (Дети часто говорят родителям, что они не клевые. Вы можете развлечь ребенка разговором о том, что делали в детстве – странного или глупого.)
- Я никогда не умел _____. Как думаешь, ты мог бы со мной таким подружиться?

Советы или просьба о помощи – это позволит ребенку почувствовать, что его мысли важны для вас.

- Какой бы хороший фильм нам посмотреть?
- Ты не знаешь хороших песен, которые я мог бы послушать по дороге домой?
- Расскажи, что происходит в сериале (книге)?

Общие слова, которые показывают, что ребенок очень важен для вас:

- Я думал о тебе сегодня, когда занимался _____. (Ребенок чувствует себя значимым и особым, когда знает, что родитель вспоминал о нем в течение дня. Иначе он решит, что вы заняты важными делами и у вас нет времени думать о нем.)
- Сегодня ко мне зашел коллега, и я показал твои фотографии. Я много рассказывал о тебе.
- Я всегда вспоминаю, как мы _____. А ты об этом вспоминаешь?

Вопросы, которые увлекают ребенка, помогают ему раскрыться перед родителями. В будущем он будет знать, что с вами можно

поговорить и о самом важном, и о сущих мелочах.

Как понять чувства, не спрашивая о них

В этом возрасте дети понимают, что выражать чувства может быть опасно. Это делает их уязвимыми, а слова могут кого-то обидеть или быть использованы против них. Поэтому, когда вы спрашиваете: «Как себя чувствуешь?» – то самый обычный ответ: «Нормально!» Вместо того чтобы задавать ребенку вопросы, на которые он вряд ли ответит откровенно, попробуйте пойти другим путем.

Фразы «иногда»

«Иногда люди чувствуют грусть [или другое чувство], а иногда – счастье [противоположное чувство]. Порой даже одновременно». Вот отличный способ начать разговор об эмоциях, связанных с конкретным событием. Ребенок почувствует, что это не допрос. Кроме того, он получит представление о двойственности эмоций, а это очень важно для их понимания. Развод порождает массу сильнейших чувств, и многие из них противоречат друг другу – дети могут одновременно любить и ненавидеть вас. Если вы будете честны с собой, то поймете, что и сами порой испытываете те же эмоции по отношению к ребенку, особенно когда он ведет себя плохо, а вы устали и подавлены. Покажите, что двойственность – это нормально и вполне приемлемо. Тогда ребенок не станет переживать из-за того, что одновременно испытывает любовь и ненависть, радость и грусть, тревогу и спокойствие или другие противоречивые чувства.

Предположим, ребенок говорит, что больше не хочет играть с соседскими детьми. Вы думаете, не связано ли это с ситуацией в семье. Можно сказать: «Знаешь, когда родители разводятся, детям то хочется играть с друзьями, то нет. А иногда хочется и не хочется

одновременно!» Если вы скажете это спокойно и ненавязчиво, ребенок наверняка поделится с вами собственными мыслями. Он может ответить: «Другие дети знают, что мои родители развелись. И я единственный такой». Не следует возмущаться: «Что ты имеешь в виду? На нашей улице у двух детей родители развелись!» Лучше скажите: «Понимаю. Некоторым детям стыдно, что их родители разводятся, и им не хочется общаться с друзьями и говорить об этом».

Не смущайте ребенка, пытаясь немедленно решить его проблемы. Говорите с ним не о нем, а о «некоторых детях», чьи родители развелись. Возможно, позже представится случай спросить, не хочет ли ребенок обсудить, как сказать друзьям о ситуации в семье. Если он откажется, это нормально, не следует навязывать своих решений. Часто ребенку бывает достаточно понять, что родитель услышал и подтвердил ценность его эмоций.

Игры-симуляторы

Игровые терапевты знают, что лучший способ понять чувства ребенка – неструктурированная игра, например «дочки-матери». Пофантазируйте с ним, и вам сразу станут понятны его чувства. В игре дети самым прямым образом демонстрируют свое восприятие собственной жизни. Родителю нетрудно понять тревоги и мысли ребенка, переключившись из режима «мы просто играем» в режим «мы играем, и ребенок показывает, что он думает о мире».

Предположим, вы играете с четырехлетней дочерью в «дочки-матери», и она в роли родителя. Она укачивает куклу со словами: «Не знаю, когда я вечером приду домой». А потом дочь говорит вам, что из-за вас малыш плачет. Можно предположить, что ребенок тревожится, ему нужна уверенность в стабильности и любви родителей. Вы можете подыграть девочке – возьмите куклу и скажите: «Я вернусь в девять часов! Даже если ты будешь спать, я

обязательно поцелую тебя в лобик, а утром мы встретимся». Спросите дочь, что нужно сказать, чтобы малыш почувствовал себя лучше. Используйте полученные в игре знания в реальной жизни. В следующий раз вы можете точно сказать ребенку, когда вернетесь домой, и подчеркнуть, что где бы ни были, всегда думаете о нем.

Делитесь опытом прошлого

«Когда мне было столько же лет, сколько и тебе, я чувствовала...» Детям нравятся истории, в которых родители предстают такими же неуверенными в себе детьми. Даже если в детстве ваша жизнь была стабильной и счастливой, стоит вспомнить моменты, когда эмоциональное состояние совпадало с чувствами ребенка. Это ключевой аспект эмпатии, о чем мы говорили в главе 6. Если ребенок злится на родителя, который ушел из семьи, постарайтесь припомнить, как вы сами сердились на взрослых и из-за этого плохо себя вели. Не проводите прямых аналогий, просто расскажите, что чувствовали в тот момент.

Например, можете сказать: «Помню, как папа однажды сказал, что возьмет меня в цирк, а потом не сделал этого. Знал бы ты, как я злился!» Даже если ребенок ответит: «Но ведь папа тебя не бросил, верно?» – разговор можно продолжить в позитивном ключе. Ответьте: «Нет, не бросил. Наверное, ты злишься гораздо сильнее, чем я тогда. Я это понимаю». Так вы подтвердите чувства ребенка, и ему станет легче обращаться к вам в будущем, когда захочется обсудить неприятные эмоции.

Книги

О разводе написано множество отличных детских книг. Для чтения с малышами я могу посоветовать «Dinosaurs Get Divorced Too»

Дженнифер Майерс, «Two Homes» Клер Мазурел, «Dinosaurs Divorce: A Guide for Changing Families» Лорен Красни Браун и Марка Брауна. Детям постарше подойдут другие книги: «My Parents Are Divorced Too: A Book for Kids by Kids» Мелани, Энни и Стивена Форда, «Mom's House, Dad's House for Kids: Feeling at Home in One Home or Two» Изолины Риччи.

Почитайте эти книги с детьми и спросите, что они думают. Так вы сможете понять их чувства. Спросите, в чем автор прав, а в чем ошибается, что им понравилось, а что нет. Даже если ребенок не захочет обсуждать книги, само их чтение поможет избавиться от чувства одиночества и понять, что другие дети тоже переживали нечто подобное.

Говорить нужно не всегда

Не все дети обрабатывают эмоции вербально, многим достаточно просто проводить время с родителем за интересным занятием. Как бы ни был расстроен ребенок, не стоит заставлять его выражать свои чувства в словах. Мужчины ощущают связь во время общих занятий, женщинам больше нравятся задушевные беседы, но нравятся ли детям разговоры – чаще зависит не от пола, а от характера. Если до развода ребенок никогда не говорил о чувствах, вряд ли он будет делать это после.

Альтернативой серьезному разговору может стать совместное занятие, в ходе которого общение завяжется естественным образом. Если ребенку хочется вам что-то сказать, он это сделает. Достаточно быть доступным и не вынуждать его к разговору. Но если ребенок почувствует, что вы проводите с ним время только для серьезной беседы, ему это не понравится. Он будет целиком сосредоточен на том, чтобы ответить «правильно». В главе 14 мы поговорим, какие занятия помогут вам сблизиться с детьми разных возрастов.

Стойкость или уклонение?

43-летняя Лора борется с молчанием дочери: «Моя шестилетняя дочь ведет себя так, как будто развод никак не затронул ее. Она не хочет говорить об этом. Дочь всё так же играет с друзьями и хорошо учится... Я знаю, что ей нелегко, но как наладить общение?»

* * *

Дорогая Лора, возможно, ваша дочь отличается стойкостью и действительно не пострадала. Если после развода жизнь девочки осталась прежней и вы с другим родителем оба занимаетесь ее воспитанием, то ей несложно привыкнуть. Если же в семье было много конфликтов, а сейчас обстановка в доме стала спокойной, то ваша дочь может даже испытывать облегчение. Конечно, остается вероятность, что она притворяется. Чуткие дети, особенно девочки, понимают, что родители переживают стресс и не хотят усугублять их положение.

Если хотите больше узнать о чувствах дочери, а прямые вопросы не помогают, попробуйте другие приемы. Например, скажите, что некоторые дети злятся и грустят, когда их родители разводятся, а другие испытывают облегчение. Попытайтесь понять, что она об этом думает, и проявите понимание любой реакции. Можете рассказать о своих детских чувствах, если ваши родители развелись или вы пережили какой-то семейный конфликт. Так девочка почувствует, что ей тоже можно испытывать и выражать неприятные эмоции. Помните, что дети не любят негативных сравнений, поэтому не стоит добавлять: «Мне было грустно, но я с этим справилась».

Ваша цель – выразить сочувствие, а не приказывать ребенку вести себя более спокойно. Можете почитать с дочерью книги о разводе и спросить, что она думает.

Используйте эти приемы в течение пары недель. Если дочь не захочет говорить о своих чувствах, значит, она хорошо справляется со своими проблемами либо ее стратегия заключается в занятии учебой и общением с друзьями. Не принуждайте ее к разговору и не заставляйте тревожиться из-за того, что она не может сказать то, что вы хотите услышать. Наихудший сценарий – возникновение негативных эмоций, которых девочка не испытывала до ваших попыток поговорить. Просто покажите дочери, что вы всегда открыты для общения и отнесетесь с пониманием к любой теме. И тогда, если у девочки возникнут какие-то проблемы или ей понадобится поддержка, она обязательно обратится к вам.

Помогите детям наладить общение со сверстниками

После развода дети начинают чувствовать себя «другими», потому что состав их семьи не такой, как у друзей. Поэтому им полезно больше общаться со сверстниками и знать, о чем говорят в школе – будь то телевизионное шоу, новый аксессуар или игрушка, открытие детского магазина или ресторана поблизости.

Некоторые родители беспокоятся, что стремление быть, как все, может сделать ребенка в будущем бездумным конформистом. Но это не так. Ребенок станет самостоятельной личностью, если родители не сдерживают его, а закладывают основы уверенности. В биологическом смысле стремление быть, как все, является врожденным. Все животные хотят быть частью группы, чтобы было легче защищаться от хищников.

Уважайте желание ребенка быть частью своей культуры и общества. Не проявляйте чрезмерной строгости в отношении телевизора и не устанавливайте правила, которые мешают ему узнать то, о чем говорят все. Позволяйте ребенку смотреть кино и сериалы, купите то, что увлекает всех детей. Вы не обязаны поступаться принципами и разрешать то, что им противоречит, но старайтесь проявлять гибкость и эмпатию.

Ключевые моменты главы

- Дети хотят иметь распорядок, который позволит им сосредоточиться на учебе и любимых занятиях.
- Начать позитивный разговор о разводе и других сложных темах со школьниками можно разными способами.
- Не форсируйте разговоры, не подвергайте детей допросам.
- Отнеситесь с пониманием и уважением к потребности ребенка быть похожим на сверстников.

Глава 10

Средние школьники

Это уникальный период развития. Дети приближаются к переходному возрасту, их тела и гормональный фон меняются. Эмоции очень нестабильны – они придиричивы к своей внешности, их волнует, кому они нравятся и насколько хороши в учебе и внеклассных занятиях. Детям не хочется, чтобы их видели с родителями, поэтому перестают общаться с ними так, как делали это еще недавно. Но мать и отец по-прежнему играют важнейшую роль в их жизни.

В этом возрасте дети переживают развод родителей тяжелее всего. Они понимают происходящее лучше, чем младшие школьники, но у них могут быть нереальные фантазии. Дети надеются на примирение родителей и мечтают, что финансовое положение и программа занятий не изменятся. Им трудно справляться с новыми эмоциями: печалью, гневом, смятением, одиночеством и чувством вины. Они замыкаются в себе, отделяются резкими и односложными ответами, порой становятся грубыми и злыми. Это расстраивает и даже раздражает родителей, которые волнуются за ребенка и интересуются его жизнью.

Несмотря на грубость и отстраненность, ребенок по-прежнему в вас нуждается. Но надо смириться с тем, что общение с вами перестало быть для него приоритетом. Позвольте ребенку самому формировать свою личность и строить отношения со сверстниками. От вас сейчас требуется сохранение баланса между доступностью для общения и сдержанностью, необходимой для развития.

Сын замкнулся в себе и не хочет обращаться к психологу

Элли 38 лет. Она пишет: «Мой сын ничего не хочет делать. Его отец ушел от нас три месяца назад, и все это время ребенок играет в видеоигры. Сын сильно поправился, потому что постоянно сидит и много ест. Он отказывается идти к психологу и почти не разговаривает со мной. Я спрашиваю, как он себя чувствует, предлагаю отвезти его к друзьям или записать в футбольную секцию, а сын отказывается или говорит «как хочешь». Он не хочет бывать у отца, и я его не заставляю. Я пытаюсь дать сыну справиться самостоятельно, но боюсь, что поступаю неправильно».

*** * ***

Дорогая Элли, вы оказались в неприятной и пугающей ситуации. Похоже, у вашего сына проявляются симптомы депрессии. Они выражаются в отсутствии интереса к занятиям, упадке сил и апатии. Считаю, что вам нужно преодолеть сопротивление сына и обратиться к специалисту. Когда ребенок отказывается идти к психологу, то действует под влиянием грусти и тревоги – он не представляет, что это такое, и полагает, что ощутит неловкость и боль. Кроме того, сын может считать подобные встречи бесполезными. Но когда он станет взрослым, то будет жалеть, что вы не заставили его пообщаться с тем, кто мог помочь в критический момент.

Я не предлагаю запикивать ребенка в машину и заставлять разговаривать с психологом против его воли. Извинитесь перед сыном за то, как повлиял на него ваш развод. Если он захочет поделиться своими чувствами, используйте зеркальность, заинтересованность, эмпатию и подтверждение. Скажите, что вы не хотите причинять ему боль, что любите его и беспокоитесь о нем. Объясните, что психолог поможет справиться с трудной ситуацией.

Предложите сыну несколько вариантов – пусть он почувствует свое участие в процессе. Спросите, хочет ли он пообщаться с психологом-мужчиной или женщиной, предпочитает ли специалиста поблизости или в другом районе, чтобы сохранить приватность.

Помогите мальчику открыто сказать отцу, почему он не хочет общаться с ним. Я не считаю, что время, проведенное с родителями, всегда предпочтительнее любой другой социальной активности, но ваш сын не занимается никакими важными делами. Ему нужно понять, что вы и отец волнуетесь за него и хотите, чтобы он общался с вами обоими.

Иногда дети отказываются бывать у одного родителя, боясь обидеть другого. Четко объясните, что хотите, чтобы он бывал у отца, и не считаете это оскорбительным. Другие дети отказываются видиться с родителем, чтобы проверить, действительно ли он любит его и поэтому будет настаивать на встречах. А может быть, сыну кажется, что до него никому нет дела, и поэтому он перестал заботиться о себе. Показывайте свою любовь активными и решительными действиями, а не только словами.

Социальная жизнь средних школьников

Дети много времени проводят с друзьями. Они еще не ходят на свидания, но романтические отношения уже начинают их интересовать. Дети стараются быть такими же, как все, сохранить или повысить свой социальный статус. Поэтому их смущает развод родителей. Им хочется сохранить прежнюю социальную и внеклассную активность, чтобы никто не понял, что их жизненные обстоятельства изменились. Некоторые сразу рассказывают друзьям о разводе родителей, другие же, преимущественно мальчики или замкнутые дети, не говорят об этом, по крайней мере поначалу.

Правильно и неправильно

Дети начинают задумываться о «правильном» и «неправильном». Особую важность для них приобретает «справедливость». Детям этого возраста свойственно черно-белое мышление, где все действия можно определить однозначно и где присутствует множество «должен». «Учитель должен был дать нам два дня на подготовку к контрольной, а не один. Это нечестно». В ситуации с разводом детям важно решить, кто был «неправ» и стал «причиной». Они могут засыпать вас вопросами о деталях семейных проблем. Справиться с этим особенно трудно, если вы считаете виновником развода другого родителя, но понимаете, что говорить об этом ребенку нельзя.

Даже если имела место измена и ребенок уже достаточно взрослый, чтобы сделать соответствующие выводы, скажите: «В нашем браке было много проблем. Мы старались их решить, но ничего не получилось». Если ребенок задает конкретный вопрос: «Папа изменил тебе?» – не следует лгать. Став взрослым, он вспомнит, как его обманывали родители, и сохранит чувство обиды.

Лучше ответьте: «Да, это так, и это была ошибка. Это произошло, потому что в нашем браке возникли трудности. Измена была не единственной проблемой».

Черно-белое мышление

Если вам самому свойственно черно-белое мышление, то замечаете, что иногда ваши эмоции обостряются, особенно в деликатных вопросах. Для вас не существует ничего среднего: все или так, или иначе. Использование слов «всегда» и «никогда» – явный признак черно-белого мышления.

Примеры черно-белого мышления:

- «Мой бывший – полный идиот, и я его ненавижу».
- «Я никогда не чувствовал близости со своей бывшей женой. Весь наш брак был фарсом».
- «Или ребенок будет приезжать ко мне каждые выходные, или я родитель-неудачник. Исключений быть не может даже ради спорта или общения с друзьями».
- «Если ребенок не будет следовать моим правилам, значит, он не уважает меня как родителя».

Черно-белое мышление не позволяет учесть нюансы ситуации или понять, что причиной конфликта может быть ваше собственное поведение. Такое отношение к жизни вызывает лишь гнев и депрессию. Ребенок учится подобному мышлению у родителей. Из-за этого ему трудно поддерживать близкие и гармоничные отношения с вами обоими – ведь один из вас должен быть «прав», а другой «неправ».

Если вы заметили, что часто повторяете «всегда» и «никогда», то стоит поговорить с психологом. Это научит вас различать оттенки серого, а ребенок станет воспринимать развод не так жестко.

Передача своего восприятия мира

В этом возрасте дети учатся этике и морали, и развод дает возможность привить им ваши взгляды на серьезные жизненные проблемы. Например, в книге «The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study» (2000) приводится рассказ сына, который сформировал свое отношение к браку после разговора с отцом о семейных конфликтах. Вы можете обсуждать с ребенком самые разные вопросы, но учитывайте особенности его развития. Если он сам задает вопросы, не уклоняйтесь от сложной темы. Постарайтесь ответить открыто и честно. Главное – не читайте лекцию, а спросите, что ребенок сам думает по этому поводу. Ваш разговор может сформировать его взгляды на жизнь. Дети этого возраста достаточно взрослые и могут предполагать, что из-за них родители провели вместе так много времени. Это вселяет в них чувство вины или стыда за собственное существование. Выражайте свою любовь вербально и невербально – ребенку очень нужны эти проявления.

Как говорить с ребенком об отношениях

Иногда разведенные родители неосознанно формируют в детях негативное представление о романтических отношениях. Порой их замечания подразумевают, что нельзя доверять партнерам, а то и представителям другого пола. После развода некоторые родители говорят ребенку: «Будь настороже, потому что мужчинам нельзя доверять», «Стоит похудеть твоему кошельку, и для женщины ты не будешь представлять интереса».

Постарайтесь сосредоточиться на отношениях, которые желаете ребенку во взрослой жизни. Сейчас он начинает осознавать свое романтическое и сексуальное начало. И если ребенок будет считать личные отношения источником разочарований, то его будет

подсознательно тянуть к партнерам, которые подтвердят его убеждение.

Дети могут формировать негативное представление о браке и отношениях, опираясь на то, что видят во время развода. Вы можете изменить или хотя бы оспорить эти убеждения. Например, десятилетний сын Кары, Джеймсон, вскользь сказал: «Я никогда не женюсь». Мать очень расстроилась. Она поняла, что развод причинил сыну непоправимый вред и что он никогда не сможет доверять своему партнеру. Но Кара не стала сразу же оспаривать его мысли и говорить: «Это неправда. Когда ты встретишь свою девушку, то передумаешь». Она сумела остановиться, проявить сочувствие и подтвердить эмоции сына. Вот как сложился их разговор:

КАРА: Ты не хочешь жениться? Я это понимаю.

ДЖЕЙМСОН: Почему? Ты тоже хотела бы никогда не выходить замуж?

КАРА: Нет. Если бы я не вышла замуж, у меня не было бы тебя. Кроме того, у нас с твоим отцом было много хорошего. Я верю в брак.

ДЖЕЙМСОН: Значит, у вас было недостаточно хорошего, раз вы развелись. Если бы меня не было, вы разошлись бы раньше.

КАРА: Я думала об этом. Ты – лучшая часть брака, вот почему я об этом не жалею. Я понимаю твое отношение. Для тебя все это очень тяжело.

ДЖЕЙМСОН: Было бы проще, если бы ты не вышла замуж.

КАРА: Ты сам должен решить, хочешь жениться или нет. Но знай, что многие счастливы в браке. Наш с папой брак не сложился, но это не означает, что с тобой будет так же. Когда-нибудь и у меня могут быть более счастливые отношения. Я люблю тебя и рада, что ты у меня есть, хоть мне и не удалось сохранить семью.

Кара смогла использовать эмпатию и подтверждение, чтобы сын почувствовал себя понятым. Она разобралась в эмоциях, которые заставили ребенка высказаться о браке. Мальчик боялся, что его рождение было ошибкой, а его существование сделало жизнь матери хуже. Кара избавила сына от этого страха и высказала свои мысли о браке, которые он запомнит на всю жизнь.

Как говорить с ребенком о сексе

Этот возраст – самое подходящее время для откровенного разговора о сексе. Вы можете повлиять на восприятие ребенком интимной близости.

Сосредоточьте внимание на том, что сексом можно заниматься, только когда готов к этому и находишься в серьезных отношениях. Подчеркните, что интимная близость – это прекрасный способ выразить любовь между двумя взрослыми людьми.

Многие разведенные родители разочарованы в сексе и сознательно или бессознательно выставляют его перед детьми в негативном свете. Не настраивайте ребенка против интимной близости. Не представляйте мужчин хищниками, думающими только о сексе, – такой взгляд на мир понизит самооценку сына и заставит дочь бояться отношений. Любой негатив на эту тему со стороны родителей помешает ребенку построить успешные долгосрочные отношения во взрослой жизни. Подробнее об этом мы поговорим в главе 12.

Баланс между общением и личным временем

В этом возрасте дети начинают больше времени проводить вдали от родителей. Они ходят в гости, общаются со сверстниками, увлекаются внеклассными занятиями и спортом, ночуют у друзей, ездят в лагерь и на экскурсии. Это время жизненно важно для развития независимости и формирования своей личности. Теперь у ребенка появляются дополнительные роли: ученик, друг, член команды и даже будущий романтический партнер.

После развода дети часто терзаются чувством вины за то, что им хочется проводить вечера и выходные так же, как их сверстники. Поход в кино с друзьями кажется им предательством, ведь это время они могли бы провести с родителем. Постарайтесь облегчить груз ребенка. Пусть он ведет активную социальную жизнь и занимается тем, что ему нравится. Не прививайте ему чувство вины, но и не идите у него на поводу: дети хотят, чтобы родители сами тянулись к общению с ними.

Важность эмпатии

Родители часто пытаются минимизировать тревогу детей, и это приводит к серьезным ссорам. Они часто чувствуют себя очень уязвимыми. Поведение ребенка может казаться вам эгоистичным, а беспокойство из-за внешности и друзей – глупым. Но помните, что нарциссизм в этом возрасте вполне естественный. Эмпатия – вот лучший способ воспитания ребенка. Воспринимайте его тревоги и беспокойства максимально серьезно. Относитесь к нему с тем уважением, какого хотели бы для себя.

Ключевые моменты главы

- Средние школьники сосредоточены на социальной стороне своей жизни.
- Сейчас самое подходящее время, чтобы преподать ребенку позитивные уроки об отношениях и сексуальности.
- Ребенку по-прежнему нужна ваша любовь и поддержка, но теперь вы будете меньше времени проводить вместе.
- Уважайте тревоги и беспокойства ребенка и сочувствуйте им, даже если они кажутся вам пустыми или эгоистичными.

Глава 11

Старшеклассники

Многие взрослые идеализируют свой подростковый возраст и забывают о стрессах, сердечных переживаниях, эмоциональных взлетах и падениях. Но родители быстро понимают, что этот период развития ребенка будет для семьи самым сложным. Поэтому, когда дети становятся подростками, удовлетворенность взрослых от брака снижается, о чем пишет Дэниел Гилберт в книге «Спотыкаясь о счастье». Это очень тяжелый период для родителей.

Почему же подростки такие сложные и непредсказуемые? Они определяются в жизни, думают, кем хотят стать, оценивают свои сильные и слабые стороны, ценности и цели, свое место в жизни. В них играют гормоны, они готовы к риску. Вот почему подростки так смело совершают опасные поступки с друзьями, вступают в отношения с романтическими партнерами, занимаются незащищенным сексом и принимают безответственные решения. Они склонны к пьянству и наркомании. Проведенное в 2014 году исследование показало, что 41 % старшеклассников употребляют алкоголь, а 27,2 % принимали запрещенные препараты. К подростковому возрасту тело человека уже окончательно сформировано, а мозг развивается лет до двадцати пяти. Поэтому старшеклассники так импульсивны, непредусмотрительны и склонны к перепадам настроения.

Современные дети

Школа – это довольно тяжелая среда для большинства подростков. Им приходится напряженно учиться, у них много внеклассных занятий, которые формируют личность и самооценку, они озадачены выбором дальнейшего пути. Кроме того, подростки осознают свое социальное положение и придают большое значение

одобрению со стороны сверстников. Многие вступают в первые романтические отношения, которые могут иметь и интимную близость. Они страшно хотят быть такими, как все. Если подросток почувствует себя изгоем, он мгновенно впадет в депрессию и у него снизится самооценка.

Подростковый возраст – это время возникновения психологических и эмоциональных проблем. По исследованию Национального института психического здоровья около, 11 % подростков к 18 годам испытывают симптомы депрессивного расстройства, а 8 % – тревожного. 4,1 % старшеклассников подвержены проблемам с пищеварением. К причинению себе вреда, в том числе порезов, склонны 8 % подростков. Многие из них страдают от заниженной самооценки, недовольства собственной внешностью и испытывают депрессивные и тревожные симптомы, которые не до конца соответствуют критериям расстройства.

Подростки становятся страшными эгоистами, склонными драматизировать ситуацию. Их общение с родителями осложняется, особенно когда им кажется, что к ним относятся несправедливо. Подростки часто спорят просто ради спора. В общении со взрослыми они испытывают свою способность мыслить логически. Но как бы они ни критиковали родителей, подростки хотят, чтобы их направляли, особенно в принятии серьезных решений. Просто они нечасто выражают это желание открыто.

Родителям трудно смириться с тем, что дети больше не хотят проводить время с ними, а предпочитают общаться с друзьями или романтическими партнерами. Младшие братья и сестры тоже скучают по старшим. Подростки большее значение придают увлечениям и внеклассным занятиям. Когда они оказываются дома, а не в обществе друзей, то все равно не спешат общаться с родными. Приватность приобретает для них особое значение. Им хочется уединяться, чтобы думать, спать, переписываться с друзьями и т. п. Некоторые подростки часами выбирают наряды перед зеркалом, много пишут в дневнике, играют в онлайн-игры. Все это совершенно

естественно, но другим членам семьи трудно к этому привыкнуть. Если вы не понимаете, что нормально для поведения подростка, то можете совершить ошибку – стать слишком строгим или потерять навык эмпатии, а это подорвет доверие и позитивную связь между вами.

Подростки и развод

Многие тянут с разводом, пока дети не подрастут, чтобы не лишать их детства в полной семье. Родителям кажется, что подростки лучше поймут происходящее и не удивятся, но это часто бывает не так. Дети привыкают к семейным конфликтам, дистанцированию взрослых и считают это нормальным. Кроме того, в этот период они полностью сосредоточены на себе и своей формирующейся личности. Понимание того, что родители несчастливы вместе, может нанести подростку тяжелый удар по восприятию реальности.

В книге «For Better or For Worse: Divorce Reconsidered» Мавис Хетерингтон и Джон Келли пишут, что после развода подростки начинают больше ссориться с матерями и идеализировать отцов, с которыми общаются гораздо меньше. Родители должны понимать, что развод – очень тяжелый период для детей любого возраста. Нужно сбалансировать свое желание сохранить близость с подростком с его потребностью в личном времени. Когда родитель пытается постоянно контролировать ребенка или устанавливает более строгие правила, чем в семьях его друзей, то в ответ получает бунт.

Главное для подростка – друзья и романтические отношения

Когда приоритетом для детей становится общение со сверстниками, трудно понять, в каком случае следует заставить их остаться дома, а в каком – позволить больше времени проводить с друзьями и за другими занятиями.

Еще один источник конфликта – ваше неодобрительное отношение к выбору друзей, особенно тех, чье поведение кажется вам рискованным или аморальным (наркотики, секс, вандализм и т. п.). Ссоры с родителями часто возникают на почве романтических отношений подростка и его внешнего вида. Это всегда острая тема, но в процессе развода конфликты могут усугубиться. В этот момент подросток чувствует себя особенно одиноким и непонятым, а романтический партнер обеспечивает ему эмоциональную поддержку и чувство, что он кому-то нужен. Родители должны понимать, насколько важны отношения для старшеклассников, и быть готовыми помочь решить проблемы, возникающие на этой почве.

Половина подростков ходят на свидания, и около трети считают свои отношения серьезными. Друзья и романтические партнеры становятся для них главным источником эмоциональной поддержки. Когда мама и папа несчастливы в браке или разводятся, подростки начинают тревожиться о своей способности построить нормальные отношения. Многие взрослые дети стараются создать гармоничную семью, чтобы доказать свою успешность в том, в чем потерпели неудачу родители. И это достойная цель, хотя мотивы продиктованы неуверенностью.

Романтические отношения для подростков – это совершенно нормально. Старшеклассники, которых запирают дома и которым запрещают иметь личную жизнь, испытывают серьезные трудности с межличностным общением в будущем. Свидания, как и все

остальное, требуют навыка. Запрещать детям строить первые отношения – все равно что запрещать спорт, общение со сверстниками или другие занятия, соответствующие возрасту и уровню развития.

Запрещая подростку иметь парня или девушку, вы буквально напрашиваетесь на конфликт. В момент развода это неудачная идея. Отношения подростков могут быть очень теплыми и позволяют вашему ребенку ощутить счастье и стабильность в момент неуверенности. Не считайте, что вы можете «позволить» или «запретить» ребенку иметь личную жизнь. Лучше примите роль наставника, и тогда подросток будет обращаться к вам за советом в трудный момент, а вы сможете осторожно подтолкнуть его к здоровому выбору партнера. Но если вы начнете навязывать ему свои взгляды, он быстро замкнется и отдалится от вас. Многие подростки будут твердить, что вы неправы, потому что не сохранили собственный брак. Такие заявления ведут к эмоциональной боли и нарастанию конфликта.

Вот пример неудачного разговора, когда родитель попытался высказать свое недовольство выбором подростка.

Мэри 45 лет. Ее беспокоят отношения 16-летней дочери Элли с ее парнем, Джоном. Мать чувствует, что за последние два месяца девочка перестала думать об учебе и спорте и стала буквально одержима Джоном. Вот как начался их разговор.

ЭЛЛИ: Сегодня я встречаюсь с Джоном. Ты можешь меня подвезти?

МЭРИ: Хорошо. Но я хотела поговорить с тобой. Ты слишком много времени проводишь с ним.

ЭЛЛИ: Мама, ушам не верю! Почему ты пытаешься разрушить наши отношения? Джон – самое лучшее, что есть в моей жизни, а ты хочешь меня этого лишить.

МЭРИ: Ты драматизируешь. Я лишь считаю, что тебе нужно сосредоточиться на экзаменах и оценках. Джон хороший

парень, но ты не думаешь о перспективе. А как же дальнейшее образование?

ЭЛЛИ: Может быть, я думаю о перспективе. Джон и есть моя перспектива. Он – единственный, в кого я влюбилась. Может быть, есть вещи поважнее образования и работы... Но откуда тебе знать...

МЭРИ: Что ты хочешь сказать? Моя работа оплачивает твою одежду и дом, где ты живешь! С таким отношением тебе сегодня лучше остаться дома!

Не прошло и трех минут, как разговор перешел к угрозам с обеих сторон, оскорблениям и полной безнадежности. Ни Мэри, ни ее дочь не почувствовали себя услышанными и понятыми. Давайте посмотрим, как мог бы сложиться этот разговор, если бы мать признала свои ошибки, извинилась, проявила сочувствие и подтвердила чувства Элли.

МЭРИ: Послушай, я хотела бы взять назад свои слова. Я не хотела тебе угрожать. Понимаю, что Джон тебе дорог, и рада, что ты так счастлива. Я знаю, ты думаешь, что у вас все серьезно и на всю жизнь. Кто знает, может быть, так и будет.

ЭЛЛИ: Я не знаю этого наверняка. Но хочу быть с Джоном, даже если соберусь учиться в другом городе.

МЭРИ: Отлично, когда подойдем к этому мосту, тогда его и перейдем. Но меня тревожит твое невнимание к учебе. Ты слишком занята личными отношениями. Из-за этого я и сорвалась во время нашего разговора, извини. Я хочу, чтобы мы могли открыто говорить о чем угодно.

ЭЛЛИ: Хорошо, хорошо. Я тебя люблю... Но ты ведь подвезешь меня сегодня, да?

Мэри высказала все, что хотела, даже если дочь ее не услышала, а Элли смягчилась и призналась, что тоже не до конца уверена в

отношениях. Это первый шаг к тому, что в случае появления конфликта с Джоном девочка расскажет о нем матери. А, главное, Мэри признала, что молодой человек важен для Элли, и не стала мешать встречаться с ним в наказание за грубость. Так она совершила бы ужасную ошибку, что еще сильнее привязало бы дочь к Джону. Это типичная история Ромео и Джульетты, когда отношения крепнут из-за усиленного сопротивления.

Мэри не стала сосредоточиваться на сиюминутной цели помешать Элли встретиться с Джоном на один вечер. Она посмотрела дальше и дала понять дочери, что ценит эти отношения. Когда пытаешься восстановить общение и примириться после ссоры, нужно показать подростку, что больше заботишься о нем, чем о собственных целях.

Если вас волнует, сколько времени подросток проводит с друзьями и романтическими партнерами, поймите, что лежит в основе вашего беспокойства. Вы скучаете и хотите проводить время с ребенком? Или вас волнует влияние кого-то из сверстников? Поделитесь с ребенком своими тревогами и сделайте это открыто, без угроз. Если вам удастся обсудить отношения со сверстниками или романтическим партнером, значит, вы победили в войне. Ограничить общение подростка с кем-то из друзей – это всего лишь победа в битве, и она может привести к ослаблению вашей близости и доверия.

Подростки и секс

Мысль о том, что подростки занимаются сексом, пугает и злит многих родителей, но это совершенно нормально. В среднем они начинают половую жизнь в семнадцать лет, и у большинства первый контакт происходит с постоянным партнером. Это доказывает, что интерес подростка к сексуальности совершенно естествен и безопасен – он означает моногамию в течение нескольких месяцев.

Однако не следует впадать в другую крайность и выпускать подростка в мир личных отношений и секса безо всякого надзора. Ему нужна поддержка и советы родителей, но не переходите к проповедям и запретам. Спросите, что ребенок думает об отношениях и сексе. Если он почувствует, что вы открыты и толерантны, то с большей вероятностью обратится к вам с вопросами и расскажет о возможных проблемах. Собирается ваш ребенок заниматься сексом или нет, все равно следует рассказать ему о предохранении от болезней, передаваемых половым путем. Этот разговор стоит начать раньше, но нужно повторить его, когда подросток начнет активно проводить время с потенциальными романтическими партнерами.

Вы не должны отпугивать подростка от секса. Да, кого-то это убережет от экспериментов, но такие разговоры могут создать негативное представление о близких отношениях в целом. Многие взрослые обращаются к психотерапевтам с проблемами, связанными с тем, что они росли в семьях, где секс считался «дурным» или «постыдным». Некоторые разведенные родители также переживают из-за роли интимной близости в браке, если партнер изменял. Они говорят о сексе саркастически и уничижительно, принижают его значение в личных отношениях.

Если вы с ребенком будете обсуждать секс как естественное занятие, проявление любви между партнерами, то повысите вероятность того, что во взрослой жизни он построит крепкие отношения. Поговорите с ним, что значит быть готовым к интимной близости в рамках серьезных отношений. Если подросток твердо намерен заняться сексом с постоянным партнером, расскажите ему о контрацепции. Худшее, что вы можете сделать в этой ситуации, – оставить его без вариантов. Такое происходит, когда родители требуют от подростка абсолютного воздержания, но они все равно занимаются сексом и не думают о защите. Лучший способ обсуждения интимной близости – открытость, принятие и информативность.

После развода в семье некоторые подростки пускаются в случайные половые связи. Если родители находят себе новых партнеров (см. главу 12), то за детьми снижается контроль. Им хочется отвлечься от негативных эмоций, у них повышается сексуальный интерес. Если вы подозреваете, что подросток занимается сексом с разными партнерами, не злитесь и не устраивайте скандалов. Спокойно, с любовью и заботой, обсудите с ним свое предположение. Поцелуи и общение со множеством новых людей – это не такая серьезная причина для беспокойства, как половые акты или оральный секс. Если подросток не хочет себя контролировать и идет деструктивным путем, найдите ему психолога, с которым он сможет обсудить свои проблемы.

Непослушание

Родителей пугает, когда поведение подростка выходит из-под контроля. Идет ли речь о наркотиках, неуспеваемости или пищевых расстройствах, взрослым тяжело видеть, как ребенок губит себя, а они не могут вернуть его на путь истинный. К сожалению, любое беспокойство со стороны родителей подростки часто воспринимают как унижительную критику. И это не только потому, что они склонны драматизировать. Просто многие родители принимают неэффективные меры. Два примера покажут распространенные проблемы отношений с подростками. Мы обсудим, как с этим справиться.

Сын меня больше не слушает

Кэрол 42 года. Она расстроена тем, что поведение 16-летнего сына вышло из-под контроля. Она пишет: «После развода мой сын стал совсем другим. Он никогда прежде не увлекался вечеринками, а теперь проводит там все свое время. Я не позволяю ему пить спиртное, но знаю, что он употребляет его с друзьями. Я пыталась урезонить его, но сын смеется мне в лицо и говорит, что будет делать то, что хочет. Он ведет себя так, словно ненавидит меня. А вот отца он идеализирует, потому что тот не делает ему никаких замечаний. Он знает, что сын курит травку, но ему нет дела. Я всегда одна занималась воспитанием ребенка, но теперь не могу контролировать ситуацию. По выходным сын уезжает к отцу, и я не представляю, что тот ему позволяет».

*** * ***

Дорогая Кэрол, вы оказались в тяжелой и страшной ситуации. Похоже, после развода сын перестал вас уважать, а отец представляется ему «хорошим парнем». Думаю, что главное внимание вам следует уделить отношениям с ребенком. Вы не сможете «исправить» его поведение, если он будет злиться на вас и презирать ваши правила. Сын уже сказал, что сумеет обойти любой ваш запрет. Именно поэтому в некоторых семьях конфликты с подростками нарастают так стремительно, что родители отправляют их в военные училища или принимают другие жесткие меры. Но проблемы можно решить более эффективно, просто восстановив нарушенные отношения с ребенком.

Вам я рекомендую поговорить с сыном, сказать, что вы его любите, что сожалеете об ухудшении отношений после развода. Извинитесь за свои действия, которые привели к такому положению дел. Например, всегда ли вы были доброй, терпеливой и понимающей? Конечно, нет, идеальных родителей не существует. С искренней заинтересованностью спросите, как сын относится к вам и к разводу. Он может удивить вас и сказать то, что будет больно услышать. Но что бы он ни говорил, покажите, что вам можно доверять. Не оправдывайтесь и не нападайте, чтобы сыну не пришлось защищаться. Постарайтесь проявить сочувствие и понимание к его мыслям и чувствам. Если он не пойдет на контакт, скажите, что готовы выслушать в любой момент, когда ему захочется поговорить.

Воспринимайте сына как независимого взрослого человека, каким он и хочет казаться. Забудьте на время о травке и спиртном. Сосредоточьтесь на восстановлении отношений и эмоциональной близости. Найдите интересное совместное занятие, выразите любовь другими способами (см. главу 14). Не критикуйте сына и не давайте ему непрошенных советов. Для него будет лучше вылететь из школы и сохранить теплые

отношения с вами, чем добиться успеха в учебе и ненавидеть собственную мать. Сын всегда сможет сдать экзамен, но ни ему, ни вам не под силу вернуть время и восстановить связь друг с другом.

Давайте рассмотрим другой пример. Дочь злится на отца и не ценит время, проведенное с ним.

Дочь меня ненавидит

Дэну 45 лет. Он пишет: «У меня не было эмоциональной близости в браке, и я стал искать ее на стороне. О моем романе узнала жена. Я понимал, что совершил ошибку, но это было признаком проблем в нашем браке. Шесть месяцев назад мы развелись.

Отношения с 15-летней дочерью складывались нормально, пока ее мать не рассказала про мою измену. Теперь девочка меня ненавидит. Она не берет трубку, когда я звоню, и не отвечает на сообщения. Дочь сказала, что я разрушил мамину жизнь. Она старается уклониться от нашего общения по выходным, но я настаиваю на встречах. Не делаю ли я хуже? Я просто хочу, чтобы дочь знала, что бы ни произошло между мной и ее матерью, это не влияет на то, какой я отец. Мне очень тяжело, потому что она не хочет видеть во мне человека».

*** * ***

Дорогой Дэн, это очень трудная ситуация. Я понимаю, как вам больно. Подростки очень прямолинейны, они не знают полутонов. Такое черно-белое мышление мучительно для вас.

Дочь считает вас «плохим» и не хочет иметь с вами ничего общего. Наверное, и ее мать подливает масла в огонь. Неясно, просто ли она объясняет, почему ваш брак распался, или провоцирует родительское отчуждение (см. главу 7).

Вам нужно добиться разговора с дочерью. Поезжайте куда-нибудь, сходите в ресторан – сделайте что угодно. Как пишет Ричард А. Варшак в книге «Divorce Poison», время, проведенное наедине с ребенком, может остановить процесс родительского отчуждения. Искренне извинитесь за свои действия, которые привели к распаду семьи. Заверьте дочь, что супружеская неверность не означает, что она не может вам доверять как отцу. Объясните, что любите ее и ничто не может этого изменить. Если вы не слишком разговорчивы, дочь оценит ваши слова, даже если открыто этого не признает. Скажите, что вам больно видеть, как разрушаются ваши отношения.

После слов о любви скажите, что не хотите заставлять ее проводить с вами время. Подросткам важно чувствовать, что родители их уважают и ценят их потребности. Но так же важно показать, что вы не собираетесь сдаваться, если она будет уклоняться от встреч. Иногда дети испытывают родителей, чтобы понять, действительно ли те хотят общаться с ними или просто исполняют предусмотренную условиями развода обязанность. Если вы позволите дочери не общаться с вами, она будет разочарована. Постарайтесь сбалансировать свою потребность в общении с ней и ее потребность устанавливать личные границы.

Попытайтесь прийти к компромиссу относительно того, как и когда вы будете общаться. Скажите, что понимаете ее потребность общаться с друзьями, учиться и заниматься своими увлечениями, но она нужна и вам тоже. Составьте расписание встреч, с которым она согласится. Поделитесь им с матерью девочки. Надеюсь, она тоже вас поддержит.

Воспитание подростков: деликатный баланс

Переходный возраст – очень важный этап. Подростки принимают важные решения о дальнейшем образовании, начинают работать и впервые идут на свидание. Естественно, что вы хотите защитить ребенка от ошибок, особенно если сами совершали их в юности. Многие родители понимают, что решения детей относительно учебы, романтических отношений и общения со сверстниками неверные и не приведут ни к чему хорошему. Некоторые ошибки легко исправить, например расстаться с партнером, который причиняет боль, начать готовиться к экзамену за неделю, а не накануне, ложиться спать раньше, если по утрам трудно проснуться.

Родителям интересно и в то же время мучительно видеть, как старшеклассники борются с усложняющимися школьными заданиями, начинают новые романтические и дружеские отношения, осознают самих себя, развивают свои интересы и увлечения. В период развода задача воспитания подростков еще более усложняется. Порой родители выбирают экстремальные пути: одни предоставляют детям слишком много свободы, а другие так вкладываются в учебу детей, что причиняют им больше вреда, чем пользы. Давайте обсудим два этих пути.

Отстраненный родитель

Иногда родители находятся в состоянии глубокого стресса от развода и неспособны общаться друг с другом. Они отстраняются с надеждой, что подростки достаточно зрелые люди, чтобы самостоятельно справиться со своими проблемами.

Воспитывай меня

Подписчица сайта DrPsychMom.com делится своим опытом. Когда она была подростком, ее родители разошлись.

«Я уже взрослая, но до сих пор сохранила ужасные воспоминания о разводе родителей. Это произошло за пару недель до того, как я пошла в девятый класс, и за месяц до моего пятнадцатилетия. Мне было грустно, но я понимала, что у родителей ужасный брак и развод – это к лучшему.

Но после развода мама и папа перестали воспитывать меня, и это было очень больно. Я была предоставлена сама себе. Родители не разговаривали друг с другом, поэтому, когда мне что-то было нужно (деньги, одежда, транспорт), приходилось по очереди общаться с обоими, а потом разбираться самой.

За мной никто не следил, я могла делать что угодно. Родители были заняты собственной жизнью и предпочитали не обращать на меня внимания. Выходные стали сущим мучением – я не знала, куда мне сходить. Я постоянно чувствовала себя тяжелым грузом. Разведенным родителям обязательно нужно вместе заниматься своими детьми. Как бы им ни было трудно, это должно быть главным приоритетом. Простить маму я смогла только через много лет, а отца не простила до сих пор.

Я никогда не хотела выходить замуж и иметь семью – я постоянно с кем-то встречалась, но бежала от обязательств. Лишь в 25 лет я изменила свое мнение, когда познакомилась со своим будущим мужем. Мы женаты уже двадцать лет, у меня двое детей. Брак мой сложился не самым удачным образом, и, возможно, мы разведемся. Я с болью вспоминаю опыт родителей и боюсь, что моих детей ждет та же судьба».

Родители не должны заблуждаться и считать подростков более взрослыми, чем они есть на самом деле. Они уже не маленькие дети, но не способны обеспечивать себя финансами (хотя временная работа вполне допустима) или жить самостоятельно.

Когда подросткам кажется, что родителям нет до них дела, они ищут способы отвлечься от печали и одиночества. У них возникают слишком страстные романтические увлечения, они берутся за наркотики и спиртное, у кого-то появляются пищевые расстройства. Даже если вы не можете присутствовать на каждой тренировке ребенка или школьном спектакле, старайтесь бывать хотя бы на некоторых и расспрашивать об остальных. Заведите онлайн-календарь и вместе с подростком заносите туда самые важные события будущей недели, а потом старайтесь посетить как можно больше или хотя бы поинтересоваться, как все прошло. Даже ограниченное участие лучше, чем ничего.

Чрезмерно вовлеченный родитель

С другой стороны, нужно понимать, что подросток становится независимым и совершает ошибки, на которых сам же и учится. Дети, родители которых следят за их распорядком и изо всех сил помогают с уроками, оказываются совершенно неготовыми к самостоятельной жизни. На следующей ступени образования они часто проваливаются на экзаменах или берут академический отпуск.

После развода многие взрослые с головой уходят в родительские обязанности, чтобы избавиться от чувства вины перед детьми. Кроме того, у них нет других отношений, на которых можно было бы сосредоточиться. Это хорошо, но чрезмерный контроль не пойдет ребенку на пользу. Подросток может почувствовать, что развод сделал его более зрелым и взрослым, чем сверстники, и поэтому излишний надзор обидит его. Вы удушите его контролем, который подходит только для детей младшего возраста.

Полезно понимать истинные границы контроля. Если вы запрещаете подростку встречаться с другом или иным значимым для него человеком, то мешает ли ему это? Многие дети учатся лгать из-за ограничений чрезмерно строгих родителей. Слепое

следование правилам не пойдет на пользу подростку, даже если их установил дорогой для него человек. Если хотите воспитать сильную, самостоятельную и уверенную личность, то нельзя выдвигать ограничения, которые покажутся подростку несправедливыми и произвольными. Если он им подчинится, то никогда не вырастет таким, каким вы его хотите видеть.

Авторитетный стиль родительства – твердый, но основанный на эмпатии, – более эффективен, чем авторитарный (слишком строгий) или чрезмерно свободный. В первом случае родители устанавливают ограничения, но позволяют детям их обсуждать и высказывать свое мнение. Если позиция ребенка логична, можно пойти на компромисс или изменить правила. Такой стиль родительства вырабатывает в детях привычку к самостоятельному мышлению, умение вести переговоры и ощущение того, что их ценят и уважают. Чрезмерно свободный стиль ведет к появлению Нарциссов, которые не могут следовать правилам. Авторитарные родители растят либо бунтарей, либо полностью не способных к самостоятельному мышлению людей.

Определяя правила и границы, всегда лучше руководствоваться эмпатией и пониманием. Постарайтесь поставить себя на место подростка. Родители часто поражаются тому, как по-взрослому ведет себя ребенок, например, когда начинает работать летом. Если относиться к детям с любовью и уважением, они готовы следовать разумным правилам, которые учитывают и ваши, и их желания. Всегда старайтесь проявлять гибкость, но действуйте с необходимой строгостью. Ваша цель – воспитать разумного и самостоятельного взрослого человека. Если же вы начнете с установления строгих и нерушимых правил, то никогда не сможете добиться этого.

Учеба

В состоянии стресса из-за развода у подростка портятся оценки. Это выводит родителей из себя, ведь успеваемость крайне важна для дальнейшего образования. Если вы сами оказались в такой ситуации, то осознаете, что пилить подростка бесполезно. Это лишь порождает лишние конфликты и стрессы в семье. Но невозможно и этически неправильно игнорировать плохие оценки ребенка и его апатию по отношению к урокам и экзаменам. Что же делать?

Мобилизуйте навыки эмпатии и подтверждения, чтобы повысить эффективность общения с ребенком. Если ему самому нет дела до учебы, то бесполезно говорить, что оценки очень важны и будут учитываться при поступлении. Попробуйте расспросить подростка о его академических и карьерных планах. Если вы примете жизненные цели ребенка, то он с большей готовностью прислушается к вашим советам, а если нет – испортите свои отношения. Если сын хочет быть музыкантом, не говорите, что он вряд ли добьется успеха. Поддержите его мечту и помогите в ее осуществлении, тогда ребенок прислушается к вашему совету уделить больше внимания учебе.

Разведенные родители часто ссорятся из-за того, как помогать ребенку в учебе. Один считает, что можно не обращать на это особого внимания, второй стремится быть строгим и все держать под контролем. И каждый хочет обвинить другого в школьных проблемах ребенка. Старайтесь не видеть во втором родителе врага. Подростки часто натравливают взрослых друг на друга – они принимают сторону более строгого, считая, что хотя бы ему есть дело до их судьбы.

Обоим родителям стоит поговорить с ребенком и обсудить границы своей вовлеченности. В каждом доме правила могут быть своими, но их следует уважать. Например, отец не считает нужным каждый вечер проверять уроки, а мать требует, чтобы ребенок

показывал ей выполненное домашнее задание, прежде чем отправиться куда-то с друзьями. Каждый родитель может устанавливать собственные правила в отношении учебы. Главное, чтобы поведение взрослых не было связано с суровым наказанием за плохие оценки или ограничением нормальной социальной жизни. Обязательно дайте подростку понять, что натравливать родителей друг на друга недопустимо и терпеть это вы не собираетесь.

Поддерживайте баланс вовлеченности в жизнь ребенка. Вы должны знать, что происходит в школе, но следить за выполнением каждого домашнего задания уместно только в младших классах. Подросток же воспримет такой надзор как неуверенность в его самостоятельности. Однажды он сам решит, собирается ли поступать в высшее учебное заведение, и будет строить свою жизнь соответственно. Конечно, родители должны поддерживать и давать советы, но, если ваша вовлеченность порождает лишние конфликты, следует сознательно отступить в сторону.

Стресс перед поступлением

Обучение в вузе – это тяжелый финансовый груз. Даже полные семьи с двумя работающими родителями не всегда могут оплачивать его. Это вызывает чувства вины и стыда – когда-то вы обращались за финансовой помощью к родителям, а теперь не можете сделать того же для своего ребенка.

Когда взрослые разводятся, то им кажется, что эта ситуация помешала добиться такого финансового положения, когда они смогут оплатить обучение детей. А подростки часто жалуются, что родители не могут помочь им деньгами, особенно если они хорошо учились в школе и их сверстники такую помощь получают. Жалобы усиливаются, если ребенок сваливает финансовые проблемы на эгоизм и безответственность одного из взрослых. Например, если разведенный отец женился повторно и купил новый дом, сын-

подросток может считать это решение несправедливым, потому что ему не хватает денег на образование.

Деньги – это всегда сложная тема, но еще более тяжелой она становится в обсуждении с раздраженным и обиженным подростком. Если вы хотите, чтобы разговор был основан на доверии, запаситесь открытостью и честностью. Когда с подростками общаются разумно, они демонстрируют зрелую реакцию. Если вы проявляете сочувствие и понимание, то и они будут готовы понять вас.

Трудный разговор об образовании

Семнадцатилетнему Тайлеру пора подавать заявление в вуз. Он отлично играет в футбол, но не знает, удастся ли ему получить спортивную стипендию. Его мать, Анна, учительница. После развода она не могла откладывать деньги на образование сына. Мать со стыдом оттягивала разговор с Тайлером о скромном размере возможной финансовой поддержки. Кроме того, она злилась на отца мальчика – тот был адвокатом, но не предложил оплатить обучение. Вот пример честного и сочувственного разговора, в котором Анне удалось воздержаться от упреков в адрес второго родителя.

АННА: Тайлер, мне нужно поговорить с тобой об образовании, прежде чем ты решишь подать заявление.

ТАЙЛЕР: Мы уже говорили об этом. Беркли, Эмори, Дьюк и Бостон предпочтительны. Ну и еще несколько, если сюда поступить не удастся.

АННА: Я знаю. Но я не уверена в том, что мы сможем себе это позволить. Если ты получишь стипендию, это будет прекрасно. Но не думаю, что смогу оплатить значительную часть обучения. Мы могли бы взять кредит, но вряд ли нам его дадут, учитывая нашу задолженность.

ТАЙЛЕР: Не волнуйся. Папа же заплатит, верно?

АННА: Не знаю. Я не знаю его финансового положения, но он говорил, что не собирается брать всю оплату на себя.

ТАЙЛЕР: Надо же...

АННА: Послушай, отец любит себя. Я действительно не знаю, сколько он сейчас получает. Я знаю, что он платит алименты, так что делает все, что может. Нам лучше обдумать разные варианты, а потом ты можешь поговорить с отцом. Мы можем поговорить все втроем.

ТАЙЛЕР: Значит, это все было впустую? Я зря так старался в школе? У меня хороший результат по экзаменам.

АННА: Нет, дорогой, конечно же нет. Я постараюсь дать тебе все, что смогу. Я узнаю насчет кредитов, но и ты должен поискать другие образовательные учреждения, которые не станут для нас таким грузом, – хотя бы на всякий случай. Я знаю, что в вашей школе есть семинар по финансовой помощи, так что ты можешь поговорить со специалистом. А потом я посмотрю, что будет в моих силах.

ТАЙЛЕР: Хорошо. Но я хочу учиться именно там.

АННА: Я знаю, надеюсь, все получится. И надеюсь, что ты понимаешь, что я делаю все возможное. И отец тоже. Мы оба гордимся твоими успехами в школе и в футболе и постараемся помочь тебе.

ТАЙЛЕР: Хорошо, мам.

Анна использовала эмпатию, подтверждение и честность, чтобы донести до сына свою точку зрения. Она приняла ответственность за то, что не была откровенна с Тайлером раньше, но сейчас говорит с ним абсолютно открыто. Мать не стала ругать отца, даже когда на это намекал сын. Она преодолела собственный гнев и сосредоточилась на том, что бывший супруг делает хорошо – платит алименты. Такой разговор не гарантирует Тайлеру возможности учиться там, где он хочет, но он точно знает, что мать любит его и старается

сделать все, что в ее силах. Это важнее, чем поступление в Беркли, и в будущем мальчик это поймет.

Проявляйте гибкость

Главная особенность воспитания подростка, особенно в распавшейся семье, – это гибкость. Если он общается только текстовыми сообщениями, изучите эмодзи. Если он мало разговаривает, но любит вместе ходить за покупками, берите его с собой в торговый центр. Жесткость и неуступчивость в мелочах не принесут пользу – конфликты в такой ситуации неизбежны. Но не следует быть и слишком спокойным, поскольку это вызовет у детей обиду и стресс. Подростку тяжело пережить распад семьи, и это усиливает склонность к драматизму. Используйте эмпатию и подтверждение, чтобы показать ребенку, что вы его понимаете и воспринимаете серьезно.

Подросток – это всего лишь ребенок, и он с вами всего на несколько драгоценных лет. Старайтесь сделать запоминающимся каждый его день (или день недели, когда он проводит время с вами). Вы будете с теплотой вспоминать это время, когда подросток повзрослеет и покинет дом. Даже если вас захлестнул связанный с разводом стресс, не отрекайтесь от роли родителя. В противном случае обратитесь к психологу. Это важный момент в развитии ребенка, и вы должны быть эмоционально доступным для него, что бы ни происходило в вашей жизни.

Ключевые моменты главы

- Переходный возраст – трудный период даже без стресса от развода.
- Ваши отношения с подростком гораздо важнее, чем попытки бороться с его поведением.
- Подтверждайте потребности и предпочтения подростка, даже если они вам не нравятся.

- Для подростка совершенно нормально желание проводить больше времени с друзьями, чем с родителями. Но не следует позволять ему полностью отказываться от общения с вами.
- Подростки склонны драматизировать. Они видят мир в черно-белом свете, поэтому порой злятся на одного или обоих родителей.
- Старайтесь участвовать в жизни ребенка, не переходя к чрезмерному контролю.
- Признавайте собственные ошибки и извиняйтесь за них.
- Подростки очень отзывчивы: чем с большим уважением вы к ним относитесь, тем более ответственно они себя ведут.
- Если вы переживаете за своего ребенка, найдите ему психолога. Семейная терапия также способствует улучшению отношений между родителями и детьми.

Часть III

Новые проблемы

Даже если первые этапы развода остались позади и дети со всем справляются, неизбежно возникают новые проблемы. В этом разделе мы поговорим о трудностях, которые могут появиться через месяцы и годы после расставания родителей. Дети взрослеют, семьи меняются, мама и папа находят новых партнеров. Эти обстоятельства порождают сложности для разведенных семей, поскольку приходится иметь дело с совершенно новыми эмоциями. А еще мы поговорим, как поддерживать с ребенком связь, которую вы так тщательно строили все эти годы.

Глава 12

Новые партнеры

Примерно 60 % родителей в течение шести лет после развода вступают в брак. Появление нового или потенциального партнера оказывает серьезное влияние на отношения с ребенком. Потребуется время, чтобы он привык к незнакомому человеку. Но есть способы ослабить негативное влияние новых отношений на ребенка.

Что думает ваш ребенок?

Ребенок может вести себя грубо по отношению к вашему новому партнеру, отдалиться от родителей, регрессировать в поведении и требовать больше внимания. Чтобы понять эти проблемы, попробуйте представить, что думает ребенок, когда его в его жизни появляется незнакомый человек. Например, Джейн.

«Если мне понравится Джейн, я предаю маму»

С таким убеждением ребенок вряд ли хорошо отреагирует на Джейн, сколь бы милой и приветливой она ни была. Он будет вести себя не так, как всегда, перестанет принимать подарки или отказываться играть в любимую игру, если в ней участвует Джейн. Ребенок становится грубым с ней, высмеивает ее или говорит младшим братьям и сестрам, чтобы они ее не слушались. Ведя себя так, он часто представляет маму, которая скучает по детям, которые сейчас проводят время с чужой женщиной. Если же Джейн ему понравится, ребенок будет терзаться чувством вины, поскольку посчитает симпатию предательством. И, к сожалению, зачастую он оказывается прав.

А тем временем вы чувствуете себя полным идиотом. Вы говорили Джейн, какой у вас милый ребенок, как хорошо он справляется с последствиями развода. Вам жаль свою новую подругу, которая изо всех сил старается подружиться. Все ее усилия в сторону ребенка оказываются напрасными, а вы начинаете считать ребенка грубым эгоистом.

«Папина подружка злая»

Барбаре 46 лет. Она пишет: «Моей дочери девять. Она вернулась из отцовского дома и сказала, что его подружка Мэри была злой. Я буквально вскипела. Я собираюсь подать на него в суд и потребовать, чтобы та женщина не приближалась к ребенку. Что мне делать?»

*** * ***

Дорогая Барбара, я прекрасно понимаю, почему это вас разозлило. Тяжело думать, что чужой человек был жесток с вашим ребенком. К тому же это новая подруга вашего бывшего супруга, что еще более усиливает негативный настрой. Но не спешите. Узнайте у дочери, что именно сделала эта женщина. Дети, особенно девочки, после развода принимают сторону матери. Кроме того, они с большей симпатией относятся к тому родителю, который еще не нашел нового партнера. Возможно, дочь считает, что вам понравится, если она расскажет, какая плохая и злая новая подружка отца. Так она пытается продемонстрировать вам свою преданность.

Чтобы начать разговор, скажите: «Мне грустно слышать, что Мэри была злой с тобой. Это должно быть ужасно. Я знаю, что папа тебя очень любит и для него важно, чтобы ты была

счастлива в его доме. Может быть, расскажешь, что произошло между тобой и Мэри, чтобы я могла тебе помочь. Надеюсь, ты сумеешь поладить с ней, и тогда тебе будет гораздо лучше у папы».

Так вы проявите эмпатию и поддержите собственного ребенка. В то же время вы покажете, что надеетесь на улучшение отношений с Мэри, а вовсе не радуетесь ненависти дочери к новой подруге отца. Возможно, девочка не припомнит случаев «злого» отношения Мэри и даже ощутит облегчение оттого, что вы поддерживаете ее желание наладить отношения. Если же вы испытываете ужасную обиду на бывшего супруга и его подругу, если вы втайне надеетесь, что дочь никогда не подружится с ней, задумайтесь, какой ущерб вы причините ребенку, навязывая подобное отношение. Жизнь девочки станет гораздо легче, если она поладит с Мэри и даже полюбит ее – ведь та может стать постоянной частью ее жизни. Если ревность и гнев не дают вам поддержать такие отношения, то стоит обратиться к психологу и обсудить эту сложную проблему.

«Если папа любит Джейн, то что же будет со мной?»

Ребенок видит, с какой любовью вы смотрите на Джейн, и чувствует себя изгоем. Для многих детей неожиданным преимуществом расставания родителей становится то, что хотя бы один из них начинает уделять больше внимания. После развода отец проводит больше времени с ребенком, чем раньше, хотя бы в свои дни или выходные. А теперь спрашивает Джейн, а не сына, о том, какой фильм стоит посмотреть.

Ребенок чувствует себя отодвинутым в сторону и мстит вам непослушанием и грубостью. Такое поведение возвращает ему внимание взрослых. Доктор Фитцхью Додсон в книге «How to

Discipline with Love (From Crib to College)» (1977) называет это явление «законом мокрых чипсов». Ребенок хочет хрустящих чипсов, но если ему достаются только мокрые, то он готов согласиться даже на них. Чипсы – это аналог внимания. Ребенок хочет внимания, но если оно достается Джейн, то он согласится на ваш суровый выговор за свое грубое поведение.

«Папа будет любить детей Джейн сильнее, чем меня»

Этого боятся дети любого возраста. Ребенок пережил серьезное изменение семейной структуры, что вызвало в нем неуверенность, даже если внешне он со всем справился. С появлением других детей она только усиливается. Наблюдая за тем, с какой теплотой родитель относится к детям Джейн, ребенок преисполняется ревности. Он чувствует, что ему теперь достанется роль второй скрипки.

«А вдруг я полюблю Джейн, а она тоже уйдет?»

Еще один распространенный детский страх. Если распался брак родителей, то почему новые отношения должны сложиться по-другому? Ребенок постарается не привязываться к Джейн, чтобы не испытывать боли, если она тоже уйдет.

Все эти вопросы совершенно естественны и понятны. Ваш ребенок обязательно будет думать об этом, даже если не спросит напрямую. Мы поговорим об этом позже, а сейчас обсудим основные проблемы детей, связанные с появлением в жизни нового партнера родителя.

Позитивная сторона появления нового партнера

Новый партнер может внести много хорошего в ваши отношения с ребенком и даже с другим родителем. Когда такой человек появляется у одного из взрослых, а потом и второй находит себе кого-то, это выравнивает ситуацию и вызывает чувство облегчения у того, кто первым избавился от одиночества. («Теперь она не будет ко мне цепляться, потому что у нее тоже есть любимый человек».)

Малыши часто привязываются к новому человеку, особенно если он отличается добротой и терпением и не пытается занять их место. Когда родители спокойны и довольны, детям с ними хорошо. Ранний этап отношений обычно бывает очень счастливым, и медовый месяц с новым партнером приводит маму или папу в лучшее настроение на памяти ребенка. Более того, с появлением такого человека родитель мобилизуется и придумывает интересные развлечения, поездки и ритуалы, например совместные обеды.

Ребенку нравится находиться в окружении добрых и любящих людей. У нового партнера могут быть родители или дети, которые отнесутся к нему с симпатией и вниманием. Лучший сценарий для ребенка – появление человека, которого можно любить и с которым нравится проводить время. Знакомство с новыми людьми дает детям возможность научиться общаться с иными типами личности. Это очень пригодится им во взрослой жизни.

Проблемы новых партнеров

Поначалу знакомство с новым партнером порождает конфликт с другим родителем, которого раздражает появление этого человека в жизни ребенка. Возникает беспокойство, что время и деньги, которые должны быть направлены на детей, теперь будут тратиться на другое. Если один из родителей нашел себе партнера, а другой нет, это дает повод для ревности. Часто возникают подозрения, что

этот человек – причина развода. Порой такие подозрения небезосновательны, и тогда одинокого родителя охватывают гнев и горечь.

Сочувствие к себе в действии: отношение к новому партнеру другого родителя

Если у другого родителя возникли отношения, чувство печали совершенно естественно. Вы больше никогда не будете вместе – появление нового человека окончательно закрепляет такое положение. И не важно, считали ли вы развод правильным решением и испытывали ли чувство ненависти к другому родителю. Как мы говорили в главе 5, подавление чувства печали, боязнь казаться смешным не позволяют вам обработать эти эмоции и двигаться дальше. Из-за этого вы можете отпускать едкие замечания в адрес партнера другого родителя, разбудить в себе острое желание все узнать о нем и развить жалость к себе.

Гораздо лучше сказать себе: «Совершенно естественно, что мне грустно, оттого что другой родитель нашел нового партнера. Мы много лет прожили вместе, у нас было много хорошего. Я все еще люблю его в определенном смысле. Нормально, что я испытываю чувство утраты». Разрешение на чувства может изменить вашу жизнь. Кроме того, это научит вас с пониманием относиться к собственным детям, когда те выражают болезненные эмоции, например печаль или гнев, из-за развода.

Если малыши могут легко привыкнуть к новому человеку, то дети постарше становятся замкнутыми, отстраненными и подозрительными, а то и откровенно грубыми. Они могли почувствовать гнев и подозрительность другого родителя по

отношению к нему, и поэтому сами стали относиться с недоверием и даже презрением. Старшие дети могут задумываться над тем, когда у родителя начались эти отношения – не тогда ли, когда мама и папа были еще женаты.

Честность – лучшая политика

Лучше всего говорить о новом партнере предельно честно. Не знакомьте его с ребенком, если не уверены, что он станет частью вашей жизни. Детям тяжело терять тех, с кем они сблизились. После развода это лишь подтвердит главный страх, что в отношениях доверять никому нельзя и все уходит. Знакомить ребенка с новым партнером можно лишь после того, как вы сказали ему: «Я тебя люблю» – и были вместе хотя бы в течение месяца. Конечно, всегда можно ждать дольше – для чувствительных или особо тревожных детей это будет даже лучше.

В идеале родителям стоило бы договориться, когда знакомить детей с новыми партнерами. Но это выбор каждого. Если другой родитель познакомил ребенка со своим партнером всего через несколько недель или дней знакомства – вы не можете ничего изменить, поэтому постарайтесь быть максимально позитивным в обсуждении этого человека.

Как говорить с ребенком о своем новом партнере

Если вы нашли интересного и привлекательного человека, легко подумать, что и ребенок будет счастлив. К сожалению, так бывает не всегда. Реакция детей зависит от множества факторов: отношений с вами и с другим родителем, сколько времени прошло после развода, атмосферой в семье до изменения состава, характера нового партнера... И это далеко не все. Если хотите, чтобы ребенок принял нового человека, вы должны точно определить, как и когда их познакомить.

Если вы развелись недавно, не спешите представлять нового партнера детям. Лучше пожить в одиночестве хотя бы несколько месяцев, чтобы не смущать и не злить их таким быстрым контактом. Даже если ваш брак уже много лет был мертв и вы с кем-то встречаетесь, не стоит делать это публично и демонстрировать детям свою новую жизнь. Знакомство с новым партнером может быть непростым событием для них даже через полгода или год. Дождитесь, когда сможете сказать «я люблю тебя», поскольку без этих слов отношения могут и прерваться. Если партнер не станет постоянным спутником жизни, то разрыв усилит вероятность глубокого детского разочарования. Это не означает, что вы не можете ходить на свидания, но устраивайте их тогда, когда дети у другого родителя или с няней.

Когда приходит время знакомства с новым партнером, расскажите об этом детям заранее. Не стоит делать «сюрприз». Скажите, что нашли человека, которого полюбили и с которым вам хорошо. Расскажите о нем, о его работе, есть ли у него дети, где он живет, чем любит заниматься. Объясните, где и как произойдет их встреча. Скажите детям, что вы их любите и будете любить так же сильно, когда будете проводить время вместе с ними и новым партнером. А потом спросите, есть ли у них вопросы.

Вопросы будут зависеть от возраста и характера детей, их отношения к другому родителю и времени, прошедшего с развода. Вы поженитесь? Ты больше не будешь с папой? Мы переедем? Ответьте на все вопросы спокойно и честно, не вдавайтесь в детали, которые не соответствуют развитию детей. Если они грубы с новым партнером, скажите: «Я знаю, что вы удивлены и злитесь на меня, но я не собираюсь терпеть вашу грубость. Если вы чем-то недовольны, скажите мне, но вести себя так нельзя».

Прежде чем представить нового партнера детям, расскажите другому родителю, что собираетесь познакомить их. Возможно, он посчитает, что еще слишком рано, и тогда стоит спросить, когда время будет подходящим. Постарайтесь прийти к компромиссу.

Возможно, другой родитель прав и дети еще не готовы. Даже если вы не спросите его мнения, он имеет право знать, что вы собираетесь познакомить ребенка с новым человеком. Если вы сами этого не скажете, то заставите бывшего супруга задавать детям неприятные вопросы о вашем партнере.

Знакомство

Для знакомства постарайтесь создать спокойную, веселую атмосферу. Не делайте этого в публичном месте, где дети могут почувствовать себя неловко. Пригласите нового партнера к себе домой ненадолго, например на обед, после которого можно поиграть и поговорить. Два часа – это максимум. Если у вас маленькие дети, партнер может принести ему подарок – игрушку или новую книжку. Старшим детям это не нужно, они могут воспринять это как попытку подкупа.

На первой встрече не демонстрируйте физической привязанности к новому партнеру. Ребенку не понравится, если его родитель будет целовать постороннего человека в губы или обниматься. После встречи обсудите все с детьми. Скажите, что цените, что они познакомились с вашим новым партнером. Если дети вели себя хорошо, поблагодарите их за это. Скажите, что вы их очень любите и, с кем бы вы ни встречались, они всегда будут для вас главными в жизни.

Как говорить о новом партнере другого родителя

Это сложный момент, но нужно понять: если вам не нравится то, что у другого родителя появился новый партнер, ребенок сразу это почувствует. Ваши негативные эмоции не позволят ему построить гармоничные и приятные отношения с этим человеком. Старайтесь настроиться позитивно – хорошо, что в жизни ребенка появился новый знакомый. Пусть другой родитель первым расскажет ребенку о своем партнере. Тогда у него сложится впечатление на основании слов того, кто хорошо относится к этому человеку. Не ваша задача готовить детей к знакомству. Поэтому мы обсудим только то, как общаться с ребенком после первой встречи с новым партнером родителя.

- «Я слышала, что папа познакомил тебя со своей новой подругой. Она довольно милая. Чем интересным вы занимались?» Это можно сказать, если ребенок вернется из отцовского дома в позитивном или нейтральном настроении.

- «Я рад за маму. Она нашла нового человека, с которым будет проводить время». Это можно сказать себе и так ответить ребенку, когда он спросит, как вы относитесь к новому партнеру. Даже если вы этого не чувствуете, то к этому следует стремиться. Порой, когда мы произносим слова вслух, наше отношение меняется.

- «Дети многое замечают в новых партнерах родителей, и хорошее, и плохое». Полезно позволять ребенку свободно высказывать двойственные или негативные эмоции, как мы говорили в главе 9. Такой прием можно использовать, если он расстроен и откровенно говорит о своем огорчении.

- «Слышала, что ты остался в своей комнате, когда папа хотел познакомить тебя с Энн. Я хочу понять, что ты чувствуешь». Так можно повести себя, если ребенок негативно отреагировал на нового партнера и о его поведении вам рассказал другой родитель

или дети. Скажите это мягко и спокойно, с искренней заинтересованностью и сочувствием.

Как говорить с ребенком о сексе

Многие дети в разведенных семьях либо не видели проявлений физической привязанности, либо видели неправильное взаимодействие – родители исчезали в спальне после ссоры или громко обвиняли друг друга в неверности. Появление нового партнера вновь возвращает секс в повестку дня.

Хотя родители не занимаются сексом в присутствии ребенка, открытый физический контакт и симпатия очевидны. В книге «The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study» авторы пишут, что многие дети, особенно средние школьники и подростки, живо интересуются этими проявлениями привязанности и сексуальной энергии. Девочки-старшеклассницы из разведенных семей чаще вступают в интимную близость, чем их сверстники, что отчасти объясняется пробуждением страсти. Подростки часто испытывают ревность (сознательную или подсознательную), ведь родитель вступил в новые отношения в тот самый момент, когда они сами хотят найти романтического партнера.

Ваша сексуальная жизнь не должна быть очевидна для ребенка. Запертая дверь – это сигнал, который старшие дети способны понять. Однако стоны и откровенные ласки выказывают ваше неуважение к ребенку. Вам может казаться, что детям полезно видеть, что вы с партнером любите друг друга, и это проявляется через физические действия. Да, секс – вещь естественная, но для ребенка признаки активной сексуальной жизни непонятны, а то и неприятны. Дети испытывают ревность, дискомфорт и даже дух соперничества, когда вы проявляете физическое влечение к новому партнеру. Они могут решить, что это неуважительно по отношению к другому родителю, который еще никого себе не нашел.

Подростков могут возбуждать проявления физического влечения (поцелуи и ласки). Дети – это маленькие люди, а человек – существо сексуальное. Вот почему они влюбляются, играют в докторов, обращают внимание на тела других детей, трогают гениталии в детстве или мастурбируют в подростковом возрасте. Для них совершенно нормально проявлять любопытство и интерес к сексу. Но наблюдение контакта с активными проявлениями физического влечения может их чрезмерно возбудить и смутить. Например, когда малыши и даже школьники видят родителей обнаженными, их более всего интересуют гениталии и грудь. Это признак того, что ребенок уже достаточно взрослый, чтобы интересоваться сексом и телом. Вот почему многие родители, особенно противоположного пола, перестают мыться вместе с детьми, когда те становятся чуть старше.

Если ребенок любого возраста говорит о ваших прикосновениях с новым партнером, если он случайно стал свидетелем вашей близости, то стоит поговорить с ним о сексе. Можете сказать, что физический контакт – это один из способов проявления любви, поэтому вы касаетесь друг друга. Если о сексе или о появлении детей спрашивает маленький ребенок, можете дать прямой ответ:

«У мужчины есть сперма, а в теле женщины – маленькие яйцеклетки. Когда они встречаются, получается ребенок. Сперма выделяется через мужской пенис. Когда мужчина вводит пенис внутрь женщины, сперма может достичь яйцеклетки. Сексом занимаются только взрослые люди. Многие ждут, пока кого-то полюбят. Секс – это хорошо, но об этом детям должны рассказывать родители. Поэтому не следует рассказывать о сексе другим, пока им не расскажут родители».

Это хорошее объяснение для школьника. Если ребенок спрашивает о сексе и появлении детей раньше, то можно просто рассказать о сперме и яйцеклетках, не вдаваясь в подробности о том, как они встречаются. Я не против того, чтобы говорить с

маленькими детьми о сексуальном контакте. Но если они повторяют ваш рассказ в детском саду или школе, то менее либеральные родители будут этим недовольны. Именно поэтому я советую договориться с ребенком, чтобы этот разговор остался между вами.

Если тема секса вызывает у ребенка отвращение или дискомфорт, ему неприятно видеть физическую близость между вами и новым партнером, используйте зеркальность, эмпатию и подтверждение, чтобы он почувствовал ваше уважение и готовность его понять. Уважайте границы ребенка и извиняйтесь, если вы их нарушили.

В присутствии ребенка допустимо лишь то, что приемлемо в публичных местах. Дети, которые находятся в чрезмерно сексуальной среде, вступают в интимную близость слишком рано – в силу своего любопытства и желания соответствовать новым домашним нормам. Поэтому я советую в присутствии ребенка проявлять физическое влечение максимально скромно.

Пятилетняя дочь пытается флиртовать с моим парнем

Меган 35 лет. Она пишет: «Я развелась два года назад. В прошлом месяце с нами стал жить мой парень. Может, это прозвучит странно, но я чувствую, что моя пятилетняя дочь пытается его у меня увести. Она флиртует с ним, просит целовать ее в губы и даже шлепает по ягодицам! Ему это неприятно, и он всегда старается отделаться объятиями. Моя дочь мало времени проводит с папой, но и в моем мужчине не хочет видеть отца. Он для нее как настоящий парень!»

*** * ***

Дорогая Меган, ваша ситуация не уникальна. Вы влюблены. Осмелюсь предположить, что ваша дочь стала свидетелем

новых отношений (поцелуи в губы, шлепки по ягодицам, флирт и т. п.). Она пытается имитировать ваше поведение, которое явно вызывает у нее интерес и возбуждает ее. В пять лет дочь вполне способна влюбиться и испытывать романтические и сексуальные чувства.

Даже если дочь редко видится с отцом, она хочет сохранить за ним его роль. Вашего мужчину она относит к другой категории. Поймите, дочь не представляет, чего вы ждете от нее, – она не знает, как другие маленькие девочки общаются с новыми партнерами матерей. Вам это кажется очевидным, но для детей нет ничего очевидного. Ей может казаться, что вы показываете, как нужно вести себя, и она следует вашему примеру.

Я бы посоветовала поговорить с дочерью и спросить, как она относится к этому мужчине. Она наверняка скажет, что он ей нравится, или что она его любит. В этот момент можно проявить эмпатию. Скажите, что он отличный парень и очень любит вашу дочь. А потом объясните, как маленькие девочки должны вести себя с такими мужчинами. Извинитесь, что сразу не поговорили с ней. Скажите, что вы целуетесь и трогаете друг друга, потому что вы – взрослые, а для детей нормально обниматься. Можете сравнить отношения дочери и своего мужчины с семейными: что к нему следует относиться как к бабушкам и дедушкам, тетям и дядьям или к кому-то вне семьи (например, воспитателям в детском саду или преподавателям в кружке танцев).

Проблемы смешанных семей

Проблемы смешанных семей начинаются при первом знакомстве детей, которое происходит вскоре после осознания партнерами серьезности своих отношений. Даже малышей раздражает и пугает

общение родителя с чужим ребенком. И дети нового партнера чувствуют то же самое. Они ревнуют, когда чужой ребенок претендует на время и любовь их родителя. Дети с обеих сторон настороженны и относятся друг к другу с неприязнью. Родители должны понимать сложность ситуации. При правильном поведении взрослых дети в таких семьях могут стать по-настоящему родными. Однако вероятность продолжения конфликтов, конкуренции и обид остается очень высокой.

Лучший способ решения проблем смешанных семей – это честность обоих партнеров. Они должны открыто говорить, когда родительские обязанности даются им с трудом. Поймав себя на явном предпочтении одного ребенка всем остальным, нужно сразу же признать этот факт и извиниться. Можно попробовать каждую неделю собираться с детьми, обсуждать их чувства и стараться прийти к компромиссу, учитывающему интересы всей семьи. Кроме таких встреч родитель должен постараться проводить время с каждым и заниматься чем-то интересным. (Предложения вы найдете в главе 14.)

Если новый партнер или его дети не ладят с вашим ребенком, дайте ему понять, что замечаете это и что конфликт не влияет на вашу любовь к нему. Старайтесь не принимать чью-то сторону. Биологическому родителю легче проявлять строгость. Связь между ним и ребенком гораздо сильнее и способна выдержать более серьезные испытания.

Агрессивное поведение в семье неприемлемо и должно искореняться при первых же признаках. Приятно думать, что старшие дети с удовольствием будут присматривать за младшими, но в смешанных семьях такое случается довольно редко. Не ставьте малышей в уязвимое положение, когда старшие могут дразнить их и провоцировать на драку. Относитесь к жалобам своего ребенка серьезно. Не считайте, что соперничество со временем пройдет. Если оставить без внимания такое положение, то дети сохранят обиду и отстраненность на всю жизнь. Если конфликты в доме

продолжаются, обратитесь к психологу, имеющему опыт работы со смешанными семьями.

Если вы втайне ревнуете ребенка к общению с новым партнером другого родителя, возьмите себя в руки. Дети редко предпочитают кого-то родным маме и папе. Старайтесь видеть в партнере другого родителя нового человека, который может любить вашего ребенка – как учитель или вожатый в лагере. Не принимайте всех слов детей на веру. Если они называют приемного родителя злым, то, может, пытаются понять, что вы думаете об этом человеке. Возможно, ребенок заметил, что новый партнер вам не нравится, и хочет стать вашим союзником.

Ключевые моменты главы

- Познакомившись с новым партнером кого-то из родителей, ребенок наверняка ощутит неуверенность и ревность.
- Есть способы осторожно и мягко обсудить появление нового партнера.
- Дети могут интересоваться сексом. Будьте готовы обсудить с ними эту тему.
- В смешанных семьях немало проблем, но ваш ребенок никогда не должен сомневаться в вашей любви.

Глава 13

Одно за другим

Появление нового партнера порождает много проблем для детей. Условия опеки, участие полиции или службы защиты детей, обвинения в жестоком отношении (со стороны вас или другого родителя), стресс для бабушек и дедушек, решения относительно отпусков, празднование важных событий, изменение финансового положения, склонность к рискованному или опасному поведению – все это может испортить нормальную жизнь семьи после развода. Эти ситуации порождают конфликт между бывшими супругами и вновь обостряют эмоциональную боль ребенка, даже если ему уже удалось как-то справиться с горем. Мы подробно обсудим каждую ситуацию, способы восприятия собственных чувств, а также способы эффективной коммуникации с детьми.

Условия опеки

К сожалению, родители часто не могут спокойно договориться об условиях опеки и графике посещений. Иногда дело доходит до суда. В такой ситуации профессиональный психолог беседует с ребенком и наблюдает за его родителями, иногда даже дома. Затем он дает рекомендации об условиях опеки, которые, по его мнению, соответствуют детским интересам.

Подобный процесс очень сложен. Для вас важно общение с ребенком, но суд может лишить этого. Психологи рекомендуют прекратить контакт детей с кем-то из родителей, только если есть свидетельства домашнего насилия или болезненной зависимости. Но и для такого взрослого подобная ситуация тяжела, и значение этого нельзя недооценивать.

Однако на тот же процесс можно посмотреть и с другой стороны. Профессиональный психолог даст советы, которые помогут обоим

родителям более эффективно воспитывать детей. Он может посоветовать пройти курс индивидуальной или семейной терапии или записаться на родительские курсы. Это прекрасная возможность поработать над собой и отношениями с ребенком. Помните, что счастье и здоровье детей гораздо важнее, чем то, с кем из родителей они будут жить.

Даже если вы не согласитесь с решением психолога, не забывайте, что ребенку эмоционально тяжело видеть родителей разозленными, испуганными и отчаявшимися. Ваша задача – спокойно и честно сотрудничать со специалистом. Но еще важнее показать ребенку, что ему нечего бояться, а психолог действует в его интересах. Часто специалисты рекомендуют провести повторную оценку, когда дети станут старше или изменятся какие-то обстоятельства. Если вы сосредоточитесь на тех потребностях, которые нужно удовлетворить сегодня, то в будущем можете оказаться в лучшем положении и добиться более продолжительного общения с ребенком.

Если вашей семье необходима оценка психолога, помогите ребенку понять происходящее. Малышам можно сказать, что этот хороший человек хочет сделать маму и папу самыми лучшими родителями. Детям постарше объясните, что психолог помогает вам разработать совместный план воспитания.

Чего не следует делать до определения условий опеки

Ребенку вредно слышать, как родители ругают друг друга, поэтому придерживайтесь правил из главы 7 «Как говорить о другом родителе». Не стоит заставлять детей лгать или утаивать от психолога определенные факты. Ребенка нельзя подводить к мысли, что он будет виноват, если условия опеки определяют не так, как вам хочется. Лучше не высказывать своих надежд, чтобы он не пытался

склонить психолога к определенным выводам. Это нечестно и в случае неудачи вызовет у ребенка сильнейшее чувство вины.

Скажите ребенку, что психолог найдет наилучшее решение и вы с ним обязательно согласитесь. Подчеркните, что не важно, сколько времени вы будете проводить вместе, потому что вы все равно его любите и всегда будете рады встрече с ним. Если ребенок спросит, почему понадобился психолог, скажите, что этот специалист много знает о детях и родителях и поможет выбрать лучший вариант взаимоотношений после развода.

О чем следует помнить до и во время определений условий опеки:

- Не учите ребенка, что говорить и что не говорить, даже если боитесь, что он выставит вас в невыгодном свете.
- Не говорите ребенку, что его поведение станет основой для рекомендаций психолога. Напротив, скажите, что специалист соберет информацию и выберет наилучший вариант для вашей семьи.
- Не запугивайте ребенка решением психолога, при котором он большую часть времени будет жить с другим родителем. Не говорите: «Он даже не знает, где находится твоя школа». Это заставит ребенка тревожиться и начать защищаться от другого родителя.
- Не заставляйте ребенка бояться потенциального исхода решения вопроса об опеке. Не говорите: «Постарайся вести себя хорошо, чтобы жить с мамой». Если психолог решит, что ребенку лучше остаться с отцом, то он будет терзаться чувством вины за неправильное поведение, из-за которого мама предстала в плохом свете.
- Если основную опеку получит другой родитель, не говорите ребенку ничего драматического: «Моя жизнь кончена» или «Я их убью». Он не должен слышать, как вы говорите нечто подобное и другим людям. Дети все понимают буквально – они поверят, что вы

умрете или убьете кого-нибудь. (Если вы действительно так думаете, обратитесь к психологу, чтобы он помог вам пережить этот эмоционально сложный период.)

Даже если процесс определения прав опеки пройдет не так, как вы надеялись, помните о принципах позитивного мышления из главы 7. Дети учатся воспринимать мир, наблюдая, как вы справляетесь с трудными ситуациями. Если вы преодолеете это разочарование, то дадите ребенку урок стойкости.

Участие полиции или службы защиты детей

Если в жизни вашей семьи участвует полиция или служба защиты детей, то обсуждать с ребенком такую ситуацию спокойно очень трудно. Обычно их присутствие связано с сильными ссорами или домашним насилием. В такой ситуации нервы обоих родителей натянуты. Важно объяснить ребенку, зачем в ваш дом приходят эти службы, потому что для него это очень странно и страшно. Например, можете сказать: «Когда родители ссорятся и кричат, то приходят полицейские или сотрудники службы защиты детей. Это хорошие люди. Они хотят убедиться, что с детьми все в порядке». Извинитесь перед ребенком за то, что стало поводом для вызова спецслужбы. Скажите: «Мне жаль, что наш спор вышел из-под контроля и пришлось вызвать полицию. Я тебя очень люблю и постараюсь сделать так, чтобы подобное не повторилось».

Если вызов связан с домашним насилием, объясните ребенку произошедшее, чтобы он смог с этим справиться. «Папа ударил маму, и это неправильно. Полицейские приехали убедиться, что все в порядке». Не вините другого родителя и не говорите о нем плохо, даже если полиция приехала именно из-за его поведения. Вы не должны представлять его злодеем, как бы к нему ни относились. Если ребенок стал свидетелем домашнего насилия, найдите ему психолога, который поможет справиться с осмыслением увиденного.

Когда ребенок обвиняет вас или другого родителя в жестоком обращении

Когда ребенок говорит, что один родитель подверг его физическому или сексуальному насилию, это кошмар для другого. К любым подобным обвинениям следует относиться серьезно. Вы должны воздержаться от скоропалительных выводов и тщательно во всем разобраться. Насилие могло случиться один раз, а могло

продолжаться какое-то время, даже до развода, но ребенок только сейчас набрался смелости, чтобы сказать вам об этом.

Если ребенок говорит о насилии, важно сохранить спокойствие и проявить сочувствие. Он должен видеть, что вы его слушаете. Не устраивайте допрос, даже если сделать это очень хочется. Пусть он сам опишет, что произошло. Если вы проявите гнев или отвращение по отношению к другому родителю, ребенок может замолчать из чувства преданности ему или ошибочно принять такую реакцию на свой счет.

Когда ребенка не будет рядом, запишите все, что он вам сказал – обозначьте дату и время, постарайтесь зафиксировать все максимально точно. Это поможет вам, если решите выдвинуть обвинения или обратиться за медицинской помощью. Скажите ребенку, что все случившееся – не его вина и что вы позаботитесь о его безопасности.

Однако порой достоверность рассказанного вызывает сомнения. Иногда дети наговаривают на родителей, когда злятся на них. Чаще всего так поступают маленькие дети. Они не понимают, насколько серьезно обвинение «папа меня бьет», а когда осознают, то стыд мешает сказать правду и даже сознательно вспомнить, что на самом деле это ложь. Старшие дети предпочитают жаловаться на то, что родитель злой и несправедливый. Они могут пытаться отомстить таким образом, если недавно взрослый сердился на них, чем-то разочаровал или начал встречаться с новым партнером. Маловероятно, что ребенок сочинит историю о сексуальном насилии, потому что если он такого не пережил, то вряд ли сможет это придумать. А вот обвинения в вербальном или физическом насилии могут быть вымышленными, особенно если отношения с родителем стали напряженными.

Еще один вариант – ребенок мог неправильно истолковать произошедшее и теперь хочет, чтобы вы помогли ему разобраться. Например, если маленькая девочка увидела партнера матери в ванной, она может сказать, что мужчина показывал ей свой пенис.

Если отец, разозлившись на то, что у бывшей жены начались новые отношения, примет слова дочери на веру, это может привести к трагическим последствиям для обеих сторон.

Сохранить спокойствие и нейтральность в такой ситуации нелегко, но это единственная возможность выяснить, что произошло на самом деле. Если вы сразу поддадитесь гневу, разозлитесь на другого родителя или окружите ребенка сочувствием и любовью, он поймет, что его слова имеют большое значение. Если он сознательно или бессознательно неверно истолковал произошедшее, ему станет стыдно отказываться от своих слов. Ребенку может стать любопытно, что произойдет дальше, ведь детям редко удается добиться от взрослых столь драматической реакции. Советую посмотреть датский фильм «Охота» (2012), в котором девочка ложно обвинила мужчину в сексуальном насилии.

Если история кажется разумной и честной, следует обратиться к адвокату, чтобы все обсудить. Нужно показать ребенка психологу или психиатру, чтобы тот оценил последствия насилия и помог справиться с чувствами печали, смятения, гнева или страха. Необходимо также изменить условия опеки. Однако даже в такой ужасной ситуации следует уважать эмоциональную связь ребенка с другим родителем. Не стоит убеждать его в том, что этот человек – злодей и совершенно его не любит. Будет лучше, если ребенок поверит, что родитель поступил так в силу собственных проблем. Не следует усугублять его боль, обвиняя бывшего партнера во всех грехах, даже если его поведение было объективно преступным.

Если родитель проявил насилие, подумайте, как объяснить его поведение и не разрушить отношения навсегда. Даже если придется прекратить общение, ребенок может поддерживать контакт мысленно, думая, что родитель любит его, хотя и совершил ужасный поступок.

Ложные обвинения в насилии, выдвинутые против вас

Если ребенок ложно обвинил вас, это может привести к глубокому потрясению. В ситуации родительского отчуждения один из родителей сознательно придумывает случаи насилия и невнимания со стороны другого. Ребенок верит в это и сам начинает наговаривать на родителя.

Дети легко поддаются внушению. На восприятие ситуации и даже на воспоминания влияют различные факторы. Дети могут искренне верить, что какая-то ситуация имела место, даже если тому нет доказательств. Работы Элизабет Лофтус показывают, что ребенку можно навязать ложные воспоминания, рассказывая при нем о событиях, которых никогда не было. Позже он будет убежден, что они происходили в действительности.

В 90-е годы в мире психологии произошел настоящий переворот. Некоторые специалисты утверждали, что помогают клиентам оживлять в памяти подавленные воспоминания. Многие из них просто подвели к мысли о том, что насилие имело место, хотя в действительности его не было. Психотерапевты действовали из лучших побуждений. Они искренне верили, что помогают клиентам вспомнить, что с ними произошло. Более подробно о внушаемости детей в сфере насилия рассказано в книге «Миф об утраченных воспоминаниях. Как вспомнить то, чего не было», которую написали Элизабет Лофтус и Кэтрин Кетчем.

Если ребенок обвинил вас в насилии, немедленно обратитесь к адвокату. Многие дети позже осознают, что ничего на самом деле не было, но этого не произойдет, если отношения полностью разрушатся. Советую еще раз перечитать раздел о родительском отчуждении.

Проблемы с родственниками другого родителя

Некоторым удастся сохранить хорошие отношения с родственниками другого родителя, но такое случается не всегда. Иногда они причиняют больше проблем, чем бывший партнер. Совершенно естественно, что его родственники занимают противоположную вам позицию в любом споре, и определенная холодность и даже грубость вполне понятны. Однако бабушки и дедушки с обеих сторон «балуют» внуков во время развода и после него, и это очень полезно для детей. Любовь, привязанность и поддержка необходимы ребенку в стрессовых ситуациях. Как бы вы ни относились к родственникам другого родителя, важно сосредоточиться на их любви к вашим детям. Постарайтесь держать свои чувства под контролем.

Но в некоторых ситуациях следует отстаивать свои интересы. Если родственники другого родителя плохо отзываются о вас в присутствии детей, нужно вмешаться. Ребенку очень тяжело оказываться между двух огней. Ему хочется защитить вас, но он не знает, как это сделать, не обидев родственников. Негативные отзывы в ваш адрес – это первый шаг к родительскому отчуждению, особенно если ребенок большую часть времени проводит не с вами. Если родственники другого родителя плохо говорят о вас в присутствии детей, поговорите с ним об этом. Расскажите, что произошло и что вы чувствуете. Попросите бывшего партнера вмешаться в ситуацию. Можете сказать: «Мэдисон сказала мне, что бабушка называла меня «плохой». Дочь очень расстроена, и я тоже. Не мог бы ты попросить свою мать не говорить подобного в присутствии Мэдисон?» Если другой родитель прислушается – отлично. Но если он не внемлет вашей просьбе и ситуация ухудшится, обратитесь к семейному психологу, чтобы обсудить ситуацию объективно.

Объясняйте все детям спокойно и без обвинений. Скажите: «Бабушка сердится, что мы с папой развелись, поэтому плохо отзывается обо мне. Она неправа. Ей не следовало расстраивать тебя такими словами. Она любит тебя, и она хороший человек. Я тоже хороший человек, и сильно тебя люблю». Можете научить ребенка некоторым приемам поведения в неприятной ситуации. Например, пусть ответит бабушке: «Я люблю тебя, но не хочу, чтобы ты плохо говорила о маме» – или просто сменит тему. Не позволяйте детям слышать от родственников негативные отзывы о себе, не выступив в свою защиту. Подобные разговоры ставят их в неприятное положение, а вы упускаете возможность показать, как постоять за себя, не опускаясь до злословия. На своем примере вы можете продемонстрировать ребенку уверенность и научить его отстаивать свои интересы.

Праздники

Праздники – источник стресса даже для женатых родителей, которым приходится учитывать противоречащие требования друг друга, мучиться из-за выбора подарков и необходимости проводить время с не самыми любимыми родственниками. Часто идеализированные ожидания завершаются разочарованием. Для разведенных родителей праздники становятся еще большим стрессом. Начинаются споры о том, с кем дети отметят событие, и соревнования, кто подарит лучшие подарки. Родитель, который остается один, чувствует себя брошенным и подавленным. А другой понимает, что это пиррова победа, потому что ребенок скучает по папе или маме, да и сам праздник становится довольно тяжелым. Многие дети начинают ненавидеть торжества, потому что родители ругаются и заставляют их мучиться чувством вины.

В праздники дети остро ощущают изменение в составе семьи, особенно если у них сохранились позитивные воспоминания о совместных торжествах. (Даже если вам не нравились праздники в

обществе бывшего супруга, они вполне могли не ощущать этого.) Если это первое мероприятие после развода, ребенок будет тревожиться о том, как все пройдет. Волнение может выразиться в раздражительности, грубости и непослушании. Кроме того, ребенок будет беспокоиться о родителе, который в праздник остался в одиночестве.

Может оказаться заманчивым превратить праздники в настоящее сражение. Вам кажется, что вы боретесь за право быть настоящим родителем, потому что торжества символизируют семью. Но сейчас самое время использовать навыки позитивного мышления из главы 6. Торжественные события – это всего лишь определенные дни года. Ребенок будет помнить вашу повседневную жизнь с ним дольше, чем то, с кем он проводил праздники.

Кроме того, вы можете устроить праздник в любое время. Рождество даже в неразведенных семьях часто отмечают дважды, чтобы встретиться со всеми дедушками и бабушками. Охота за яйцами начинается за несколько дней до Пасхи. В торговых центрах устраивают маскарады до и после Хеллоуина. Праздники будут такими, какими вы их сделаете. Устройте особое событие специально для ребенка, например повторно отметьте день рождения через полгода. Можно праздновать день летнего солнцестояния, первое число каждого месяца, именины домашнего любимца. Поводом можно сделать странные и малоизвестные торжества. Список вы найдете на сайте www.holidayinsights.com/moreholidays/. И дошкольники, и дети старшего возраста любят смешные праздники – день печенья с предсказаниями (13 сентября), национальный день попкорна (19 января), день мишки Тедди (10 июля). Дайте волю творческому началу и покажите ребенку, что жизнь полна возможностей хорошо провести время.

Если вы хотите, чтобы праздники были для ребенка веселыми и счастливыми, не показывайте ему своей печали, гнева или тревоги из-за перемен. Если он уезжает к другому родителю, скажите, что у

вас есть планы на этот день, и постарайтесь по-настоящему развлечься. Несправедливо, если из-за вас ребенок будет грустить в праздники. Это неизбежно повлияет на ваше общение, когда вы встретитесь в следующий раз. Если ребенок будет знать, что с вами все в порядке, это позволит ему хорошо провести время с другим родителем.

Если вы не можете позволить себе купить ребенку дорогой подарок, не мучайтесь и не соревнуйтесь с другим родителем. Не превращайте праздники в ярмарку тщеславия, используйте другой подход. Можете купить ребенку небольшой подарок и подарок-«впечатление» (билеты в зоопарк или на каток). Научите его не заикливаться на материальном, и вам не придется напрягать свои финансовые возможности. Родители часто удивляются тому, как легко дети привыкают к получению мелких подарков и с каким энтузиазмом они одаривают нуждающихся. Дайте им возможность участвовать в этом лично, например вместе отправляйтесь с игрушками в больницу или отвезите продукты на благотворительную кухню.

Важные вехи

Даже женатым родителям не всегда легко согласовать способы отметить важные события в жизни ребенка: дни рождения, первый день в школе, спектакли и спортивные соревнования, выпускной вечер, поступление в университет и выпуск из него. Для разведенных эти события становятся настоящим стрессом. Родители должны многое согласовать, например в какую школу должен пойти ребенок или во сколько следует вернуться домой после выпускного. Иногда переговоры перерастают в ожесточенные ссоры.

Постарайтесь использовать навыки эмпатии и подтверждения при обсуждении важных событий. Помните, что в такие моменты ребенок должен чувствовать себя счастливым и особенным, а конфликты между родителями лишат его радости. Старайтесь уступать в тех вопросах, которые не кажутся вам особо важными. Это позволит родителю почувствовать себя значимым, и он с большей вероятностью согласится с другими вашими решениями. Не стремитесь выравнять счет уступок. Это не пойдет на пользу вам и ребенку.

Встреча и общение разведенных родителей в публичных местах – это большой стресс для ребенка. Их скандалы во время важных событий запоминаются детям надолго – о своей обиде мне говорили многие взрослые люди. Ребенок не может расслабиться на выпускном вечере или сосредоточиться на игре, потому что все его внимание направлено на родителей. Он думает только о том, не опозорят ли они его перед сверстниками. Многие дети чувствуют, что родители пытаются отобрать у них праздник и хотят стать «звездой вечера». Некоторые взрослые подсознательно используют торжественные события для того, чтобы устроить скандал или продемонстрировать нового партнера.

Не думайте только о себе. Постарайтесь вместе с другим родителем сделать так, чтобы в центре внимания был ребенок.

Заранее договоритесь о своем поведении, чтобы свести вероятность конфликта к минимуму. А проблем может быть немало: даже если вы не сядете рядом с другим родителем, это может быть истолковано как сознательная попытка унизить его.

Примеры вопросов, которые стоит обсудить с другим родителем перед важным событием:

- На танцевальном вечере. Если мама будет помогать за кулисами, должен ли папа сесть с ее родителями? Знает ли он, что другие отцы могут принести цветы выступающим?
- На выпускном вечере. Должны ли родители вместе отправиться в ресторан с ребенком после церемонии?
- На выпускном вечере в университете. Следует ли пригласить отца в лимузин, на котором дочь поедет в мамин дом?

И наконец, помните, что не следует приводить нового партнера на особые для детей события, не спросив у них разрешения и не предупредив заранее другого родителя. Если это важное мероприятие, даже не спрашивайте – просто приходите без него. Ребенку есть о чем подумать и без ваших новых отношений.

Финансовые изменения

Если у одного из родителей появились финансовые трудности, это может сильно сказаться на образе жизни ребенка. Ситуация ухудшится, если кто-то из вас сознательно не вносит свой вклад. Родители часто злятся, когда новые семьи «перетягивают на себя» финансовые ресурсы, которые ранее направлялись исключительно на ребенка.

Ребенок будет разочарован изменениями во внеклассных занятиях, курсах, лагерях, школах. Он будет сердиться, если больше не сможет покупать одежду, игрушки, электронные устройства по своему выбору. В таких ситуациях родители так сильно терзаются

чувством вины, что начинают злиться на ребенка и называть его «избалованным», когда он жалуется на какие-то «лишения». Но это нечестно и несправедливо по отношению к нему. Вы воспитывали ребенка определенным образом, и он привык к своему уровню жизни. Вместо того чтобы ругать его или жаловаться на судьбу, скажите, что вы сожалеете о произошедших переменах, но ничего не можете сделать. Постарайтесь найти способы сохранить самые любимые внеклассные занятия. Отдавайте предпочтение опыту, а не материальным благам – уроки или экскурсии важнее игрушек и одежды. Постарайтесь вместе с ребенком разработать план жизни в условиях финансовых ограничений – можно делать покупки в комиссионных магазинах или провести отпуск в кемпинге, а не дорогом отеле. Позитивный настрой и творческое начало – вот что надолго запоминают дети, выросшие в стесненных условиях. Это прекрасная возможность научить ребенка проявлять гибкость даже в трудных обстоятельствах.

Многие разведенные женщины жалуются на «папочку из Диснейленда». Это очень распространенное явление, когда отец, который видится с детьми реже, превращается в такого «деда мороза», а матери достается роль «воспитателя». «Папочка из Диснейленда» не считает нужным соблюдать правила относительно домашних заданий, сна, здорового питания и всего такого, потому что старается сделать проведенное вместе время исключительно позитивным (так же ведут себя многие бабушки и дедушки). Такая динамика проявляется, даже когда родители делят опеку пополам. А порой все меняется: появляется суровый отец и «ленивая» мать.

Вот пример с сайта DivorcedMom.com, где женщина пытается бороться с поведением бывшего мужа.

Другой родитель разбаловал детей

Недавно разведенная женщина пишет: «Я думала, что плохой брак со ссорами и отсутствием эмоциональной связи – это самое ужасное, что могло случиться, но после развода все стало еще хуже. Мы разошлись в начале года, и с того времени бывший муж превращает мою жизнь в сущий ад. Нашим детям 5 и 7 лет. Им нужен режим дня: сон, здоровое питание, ощущение порядка и структуры. Бывший муж позволяет детям есть пиццу и китайскую еду навынос, он постоянно опаздывает, когда нужно забрать их из детского сада, и никогда не укладывает их спать вовремя. После визитов к нему они возвращаются утомленными и раздраженными. Мне приходится не меньше двух дней бороться с последствиями (заставлять делать уроки, вовремя ложиться и т. п.). Бывший муж не обращает внимания на мои просьбы и говорит, что я помешалась на контроле. Помогите!»

* * *

Мне жаль, что вам приходится переживать такие трудности. Я сочувствую вам. Многие родители, особенно матери, часто переживают из-за отсутствия режима в жизни детей. Им кажется, что главное для ребенка – это правильное питание, сон и распорядок дня. (Мне редко доводилось встречать отцов, которые были буквально одержимы режимом сна детей.) Кроме того, развелись вы недавно, и стресс еще очень силен. Вы пока привыкаете к тому, что дети не находятся постоянно рядом с вами. Вам кажется, что без вас им плохо, о них не заботятся и пренебрегают их интересами. А это еще больше усугубляет ваши печаль и тревогу.

Однако мне не показалось, что другой родитель делает что-то опасное и вредное для детей, хотя он вполне подходит под определение «папочки из Диснейленда». Ваши конфликты

оказывают более пагубное влияние, чем пицца три раза в неделю или несделанные уроки. Напряженная обстановка токсична для детей. Вряд ли вы сможете полностью защитить их от вредного, по вашему мнению, родительского стиля отца.

Дети, которые видят конфликты между родителями и чувствуют напряженность, оказываются в трудном положении. Они полагают, что должны принять чью-то сторону, и терзаются чувством вины за то, что проводят время с одним, оставляя другого в одиночестве. Дети ощущают свою ответственность за конфликты и считают себя всему виной. Это чувство может проявляться в плохом поведении и эмоциональных проблемах.

Ради детей вы должны постараться примириться с родительским стилем бывшего мужа. Хотя вы с этим и не согласны, но конфликты вряд ли что-то изменят. У вас есть два варианта:

1. Бывший муж продолжает вести себя по-прежнему, и ваши дети, как и раньше, будут свидетелями конфликтов.

2. Бывший продолжает вести себя по-прежнему, но ваши дети не будут свидетелями конфликтов.

Второй вариант кажется предпочтительным, хотя принять его нелегко. От вас потребуется сосредоточенность и готовность идти на жертвы. У меня много клиентов из разведенных семей, и ни один из них не жаловался на то, что его кормили китайской едой или слишком поздно укладывали спать. Зато у них на всю жизнь сохранились чувства печали, гнева и горечи из-за конфликтов, необходимости принимать чью-то сторону или разлуки с одним из родителей ради сохранения отношений с другим.

Когда ваши дети подрастут, то поймут, как вы расстроены происходящим, и начнут отказываться видеться с отцом, чтобы сделать вам приятное. Вы будете правильно их кормить и вовремя укладывать спать, но испортите их связь с другим

родителем. А ведь у детей должны быть хорошие отношения с вами обоими.

Я советую вам продолжать действовать, как и прежде. Следите за стабильностью, но не обращайте внимания на то, как дети общаются с отцом, если, конечно, речь не идет о насилии или опасности. Встречаясь с бывшим мужем, старайтесь видеть в нем веселого парня. Ваши дети любят его, а он наверняка по-своему старается быть хорошим отцом. Он страдает от развода так же, как и вы, хотя и не показывает этого. Сосредоточьтесь на позитиве. Улыбнитесь и скажите: «Хороших выходных». Когда он почувствует, что вы больше его не критикуете, то может изменить свое отношение к вашим правилам.

Возможно, бывший муж согласится обратиться к психологу, который специализируется на помощи родителям после развода. В нем он попытается найти человека, который согласится, что вы «помешались на контроле» (это крайне маловероятно, потому что психолог, скорее всего, поможет вам более эффективно общаться и идти на компромиссы). Так или иначе, вам самой пойдет на пользу курс терапии по управлению гневом и болью после развода, а также по решению проблем родительства.

Худший кошмар: рисковое поведение

Школьники и подростки часто совершают опасные поступки – начинают пить, курить, употреблять наркотики, заниматься сексом. Это худший кошмар родителей, особенно разведенных, которые и без того чувствуют свою вину за причиненный детям вред. Кричать и наказывать за подобное поведение бесполезно. То, что ребенок экспериментирует с опасностью, еще не означает, что с ним что-то «не так». Иногда это способ справиться с низкой самооценкой, депрессией и тревожностью, а порой дети просто подражают сверстникам. Бывает, они занимаются чем-то опасным из-за одиночества, которое неизбежно из-за изменения финансового положения после развода – родителям приходится больше работать. Детям кажется, что до них никому нет дела, и они сознательно или бессознательно больше времени проводят со сверстниками, склонными к рискованному поведению. Чтобы выбрать правильную тактику в такой ситуации, вам нужно открыто и честно поговорить с ребенком и понять причины.

Прежде чем обсуждать поведение с ребенком, поговорите с другим родителем. Вы наверняка хотели бы, чтобы в такой ситуации он все рассказал вам и попросил вашего совета. Отнеситесь ко второму родителю с уважением, даже если вы не согласны с его взглядом на происходящее. Проявите заинтересованность в его мнении (об этом мы говорили в главе 5) и постарайтесь понять его чувства и реакцию: гнев, печаль или минимизацию («Я тоже пил в старших классах – велика беда!»). Не считайте причиной всему его родительский стиль. Это вызовет раздражение, и вы не сможете вместе решить проблему, а начнете нападать друг на друга.

Вам обоим нужно встретиться с ребенком и обсудить его поведение. Если у вас сохранились дружеские отношения, этот разговор можно провести вместе, тогда он поймет, что оба родителя настроены серьезно и думают одинаково. Если вы не ладите,

встретьтесь с ребенком по отдельности. Во время разговора не позволяйте своей панике взять верх – не переходите к угрозам или оскорблениям. Считайте поведение ребенка криком о помощи и внимании. Используйте этот разговор как возможность показать, что вам можно и нужно доверять даже в трудных ситуациях. Если же вы продемонстрируете гнев, шок, боль или другие негативные эмоции, ребенок сочтет вас слишком слабым и решит общаться с вами с осторожностью. Вряд ли вы сможете оказать ему поддержку в таком состоянии.

Используйте навыки коммуникации из главы 6. Спокойно начните разговор о том, что вам стало известно, проявите заинтересованность и эмпатию. Спросите ребенка, что он чувствует и почему решил заняться таким делом. Будьте готовы к минимизации. Ребенок может ответить: «На вечеринке все пьют, не только я». Не нападайте и не пытайтесь «доказать», что он врет: «Неправда! Я точно знаю, что твоя сестра не пила!» Спросите, насколько сильно он привязался к таким действиям, скажите, что не будете наказывать за честность. Если ребенок в чем-то признается, проявите сочувствие и подтвердите его эмоции. Если вы и сами занимались чем-то рискованным в его возрасте, то можете рассказать об этом (но помните о сдержанности). Тогда ребенок почувствует себя легче и перестанет бояться вас разочаровать.

А затем вы должны сказать, что думаете о таком поведении. Можете выразить беспокойство, но не драматизируйте. Не стоит говорить, что ребенок не поступит в университет, если несколько раз пробовал марихуану. Он вам просто не поверит. Можете сказать так: «Я нашла в твоей комнате марихуану, и это меня беспокоит. Я знаю, что ты хорошо учишься, но курение травки – это нарушение закона. У тебя могут быть неприятности. Меня беспокоит, что ты водишь машину в таком состоянии. Я волнуюсь за тебя».

Согласится ребенок изменить поведение или нет – у вас должен быть план действий на случай неудачи. Можете сказать ему об этом, но не грозите наказаниями, например: «Дай слово, что не будешь

садиться за руль, если покуришь марихуану, и не поедешь с тем, кто курил. Если ты поступишь по-другому, мы лишим тебя машины, потому что ты подвергаешь себя опасности на дороге. Потом тебе придется обратиться к психологу».

Если ребенок подавлен, встревожен или раздражителен, возможно, опасное поведение является для него формой лечения. Риск вызывает выработку дофамина в мозгу, и людям на время становится легче. Постарайтесь проводить с ребенком больше времени или занять чем-то другим, что может оказать позитивное влияние (спорт, боевые искусства, художественная школа). Найдите ему психолога, который работает с подростками и сможет установить контакт на первом же сеансе. Это не должен быть школьный специалист, потому что очень трудно открыться тому, кто «может все рассказать учителям». Кроме того, одноклассники могут заметить, что он посещает этот кабинет. Если ваши разговоры о рискованном поведении ведутся на повышенных тонах, вам стоит пройти курс семейной терапии, чтобы улучшить общение.

Глава 14

Продолжайте действовать

Используя изученные приемы для общения с детьми, вы наверняка почувствуете себя лучше. Укрепятся ваши родительские навыки и отношения с ребенком. Вы почувствуете себя более уверенно и сможете помочь ему преодолеть эмоциональные проблемы развода. Но со временем все может измениться. В предстоящие недели, месяцы и годы будут возникать другие проблемы: переезды, смена или потеря работы, новые отношения и семьи, болезни, смерти и т. п. Сохраните сложившуюся атмосферу в общении с ребенком, несмотря ни на какие жизненные обстоятельства.

Вы должны быть доступны для ребенка

Важно контролировать эмоциональное состояние ребенка, даже спустя несколько месяцев или лет после развода. Я не имею в виду, что вы должны установить слежку за ним и постоянно расспрашивать о настроении. Как мы уже говорили, дети предпочитают сами выбирать, какие вопросы обсуждать и когда это делать. Ваша задача – быть физически и эмоционально доступным для разговора.

Установите определенное время – ежедневно или еженедельно, которое будете проводить наедине с каждым из детей. Если у вас двое малышей, одному можно включить телевизор или занять какой-то игрой, а другого посадить рядом с собой. Большинство детей, имеющих братьев и сестер, очень ценят время, проведенное наедине с родителями. Им хочется расслабиться и перестать бороться за внимание. Поэтому важно не воспринимать братьев и сестер как единый коллектив. Сколь бы утомлены вы ни были, старайтесь находить время для каждого из них по отдельности.

Ежедневное общение с ребенком можно поделить на два типа: беседы и особое время.

Беседы

Беседы подходят дошкольникам и детям старшего возраста. Малыши еще не могут понять смысл разговоров в полной мере, они больше ценят особое время, о котором мы поговорим в следующем разделе. Для беседы вам нужно хотя бы 10 минут. Полностью посвятите это время ребенку, когда увидите его после детского сада или школы. В этот момент бывает трудно отключиться от забот, особенно если вы только что вернулись с работы и спешите приготовить ужин, помочь с домашним заданием и переделать

множество других дел. Но все же постарайтесь показать ребенку, что он для вас всегда на первом месте. Скажите, что это время только для него, и спросите: «Как прошел твой день?» Дети любят знать, что их ждет. Они с радостью откликнутся на этот маленький ритуал и будут знать, что в это время с вами можно будет обсудить все, что угодно. Назовите это беседой или как вам понравится – и этот разговор станет важной вехой дневного распорядка.

Лучше всего, если беседа с каждым ребенком будет проходить в спокойном месте и без участия других детей. Вам нужен визуальный контакт и реальная близость. Отключите телефон и сядьте рядом, используйте это время целиком и полностью. Некоторые родители выбирают время перед сном, другие за ужином, поговорить можно даже по дороге домой, если нет другой возможности. Школьники и подростки с удовольствием болтают по телефону – можете позвонить им с работы, когда они уже вернутся с уроков. Общаться можно даже с помощью сообщений. Подойдите к этому вопросу творчески. Если вы вложите достаточно усилий в ежедневные беседы, то ребенок удостоверится в том, что он для вас очень важен.

Если ребенок знает, что вы открыты для разговора, то будет сам обращаться к вам с волнующими его проблемами. Но если он видит, что вы все время заняты и не слушаете, что он говорит, то отвернется от вас эмоционально, чтобы не переживать боль отказа. Многие дети в разведенных семьях считают, что родители их бросили, отстранились из-за собственных стрессов, финансовых, логистических и иных проблем. Такое случается часто, но не произойдет с вами и вашим ребенком. Даже несколько минут ежедневного личного общения кардинально изменят ваши отношения и его самооценку.

Особое время

Помимо ежедневных бесед стоит выделить еще 10 минут на «особое время с родителем». Старшие дети и подростки называют это «тусовкой». Если утро и вечер у вас слишком заняты, выделите целый час в выходные. Не считайте себя обязанным придумывать что-то невероятное, просто проводите это время с ребенком. Особое время общения с родителем улучшает поведение детей, потому что после развода они часто ведут себя плохо только для того, чтобы привлечь внимание взрослых.

Идеи особого времени для маленьких детей:

- Прогулка по кварталу
- Поход на игровую площадку
- Сбор камней во дворе или в парке
- Сбор ракушек на пляже
- Время в библиотеке
- Поход в кафе-мороженое
- Обед в ресторане или пикник
- Помощь в саду
- Помощь на кухне
- Совместные игры
- Раскрашивание
- Игры в куклы
- Решение головоломок
- Игры-симуляторы
- Прослушивание музыки и танцы
- Изготовление коллажа
- Подготовка открыток к дням рождений или праздникам
- Угадай-ка, например, «О каком животном я сейчас думаю»
- Поездка на поезде или автобусе просто ради удовольствия
- Кормление уток, голубей или белок

Идеи особого времени со старшими детьми и подростками:

- Поход в кино, торговый центр, музей, зоопарк или аквариум

- Маникюр или парикмахерская
- Поход на спортивное мероприятие
- Мини-гольф
- Боулинг
- Совместное рисование
- Вышивание бисером
- Помощь ребенку в коллекционировании
- Строительство из конструктора
- Совместная готовка
- Велосипедная прогулка
- Игры с мячом
- Раскрашивание керамики
- Ремесла
- Пробежка или прогулка
- Совместный поход в спортивный зал
- Обед или ужин
- Концерт
- Просмотр фильма по телевизору
- Совместная игра в видеоигры
- Чтение и обсуждение прочитанного

Эти занятия должны стать оазисом покоя и общения в трудные для вас и ребенка времена. Не закливайте на образовательной ценности подобных занятий, старайтесь просто получать наслаждение. Как пишут в книге «Parenting the Strong-Willed Child: The Clinically Proven Five-Week Program for Parents of Two-to Six-Year-Olds» Форхенд и Лонг, в это время не стоит чему-то учить, задавать вопросы или как-то иначе отвлекать детей от радостного общения. Не старайтесь повысить ценность и без того важного события. Например, если вы играете с трехлетним малышом фигурками животных, не спрашивайте: «А что говорит коровка?» Взяв фигурку коровы просто скажите: «Мууу!» – и улыбнитесь. Если вы смотрите с подростком фильм, не говорите: «Мне кажется, Джон

даже не думал, что может случиться, если он сядет за руль пьяным». Общайтесь с ним, как с другом.

Это не означает, что вы не должны использовать фильмы и книги в качестве темы для интересных разговоров. Например, сериал «Деграсси» поднимает множество школьных и подростковых проблем. Это отличный повод обсудить сложные темы с детьми. Нужно лишь проявлять осторожность и не превращать разговоры в назидательные беседы. Дети чувствуют попытки манипуляции. Если вы будете использовать книги и фильмы для разговора о том, чего не одобряете, то теплота и близость мгновенно исчезнут.

Не форсируйте разговоры в это время. Некоторые дети выражают любовь и близость вербально, а кому-то нравится просто чем-то заниматься с родителем. Наслаждайтесь временем, проведенным вместе, и этим вы убережете ребенка от негативных чувств, связанных с разводом.

Проявляйте свою любовь

Важно выделять хотя бы немного времени, чтобы показать ребенку, что вы думаете о нем, даже когда очень заняты. Найдите несколько минут, чтобы проявить свою любовь и дать ему почувствовать себя значимым. Тогда ребенок будет доверять вам и обязательно поделится своими печальями и проблемами.

Как показать маленьким детям, что вы их любите

Вот несколько простых идей, которые помогут вам показать малышам и младшим школьникам, что вы их любите.

1. Записки-сюрпризы. Малышам и дошкольникам нравятся смешные картинки. Оставляйте записки с ними повсюду: под тарелкой во время завтрака, в кармане куртки, на сиденье в машине, на подушке, над зубной щеткой, в миске для мюсли или в коробке с бутербродами.

2. Человечки из ершиков. Даже самые непродвинутые в художественном отношении люди способны превратить ершик для чистки труб в подобие человечка, животного, цветка или сердечка. Если вам это не по силам, можете сделать браслетик. Этот маленький предмет будет напоминать ребенку, что вы его любите.

3. Стикеры. Приклейте стикер с изображением любимого персонажа вашего ребенка ему на рубашку. Скажите, что когда он будет смотреть на него, то будет вспоминать, что вы его любите. Стикеры стоят недорого, так что купите их побольше.

4. «Татуировка». Можете нарисовать на внутренней стороне руки ребенка маленькую картинку или просто написать «я тебя люблю». Скажите, что это особая «татуировка», которая всем покажет, как сильно вы его любите. Если ребенок застенчив, нарисуйте маленькую картинку или тайный символ. Скажите, что смысл

известен только вам двоим, а она означает, что вы его любите. Предложите ребенку нарисовать такую же «тату» на вашей руке.

5. Голосовая почта. Отправьте себе голосовое сообщение с признанием ребенку в любви. А потом дайте ему свой телефон, сказав, что для него там послание. Детям такое очень нравится, они готовы слушать сообщение снова и снова. На работе или дома можете записать видеообращение к ребенку, а вечером показать ему.

6. Коробка поцелуев. Возьмите пустую коробку и предложите ребенку украсить ее. Уходя на работу или куда-то еще, «кладите» в нее поцелуй. Скажите ребенку, чтобы открывал коробку и «доставал» поцелуй, когда будет скучать по вас. Если все получится, почитайте с ним иллюстрированную книжку «The Kiss Box» Бонни Вербург.

7. Особый код. Придумайте с ребенком движение или касание, которое означает «я тебя люблю». Ребенку понравится иметь секретный код. Когда один из вас посылает сигнал, другой должен отвечать. Можно придумать секретный код для каждого ребенка.

8. Особая книга. Сделайте особой одну из любимых иллюстрированных книг ребенка. Открывайте ее перед сном вне зависимости, читали вы другие книги или нет (чем больше чтения, тем лучше!).

9. Шпионские имена. Придумайте детям секретные имена – Красная Черепаха или Танцующий Фламинго. Чем причудливее, тем лучше. Эти имена будете знать только вы, и ребенок почувствует себя особенным. Если эта идея ему понравится, прочитайте с ним книжку Кеса Грея «006 and a Half: A Daisy Book».

10. Особый язык. Придумайте собственные обозначения фразам «здравствуй», «до свидания» и «я тебя люблю». Это могут быть обычные слова или выдуманные вами с ребенком.

11. Особая песня. Придумайте маленькую песенку для ребенка на любимую мелодию. Например: «Ты моя Клара, моя любимая Клара, с тобой я счастлива, даже когда идет дождь. Ты даже не знаешь, моя

дорогая, как сильно мамуля любит тебя. Никогда не расставайся со мной, Клара-медвежонок».

12. Дневник. Предложите ребенку завести блокнот и каждый день записывать туда его слова или занятия. Он сможет прочитать это позже, и ему будет приятно. А главное, это займет у вас всего минуту в день. Делайте это регулярно в одно и то же время, например за ужином.

Особые занятия не должны обижать другого родителя

Некоторые дети, особенно с повышенной чувствительностью, могут расстроиться, обнаружив в своем рюкзаке вашу записку-сюрприз, когда сами находятся в доме другого родителя. Не допускайте этого. Важно уважать право второго родителя на время и внимание ребенка. Не делайте ничего, что даже ненамеренно заставит детей скучать по вас и испортит общение с мамой или папой.

Есть дети, которым нравится напоминание о родителе, когда он находится у другого. Это стоит обсудить. Если второй родитель не против, спросите ребенка, хочет ли он получить от вас какие-то особые вещи, которые может держать при себе в обоих домах. Так вы покажете детям, что уважаете их любовь к каждому из вас.

Планируя особые занятия, тщательно анализируйте свои мотивы. Если вы используете их для соперничества с бывшим супругом, то тем самым осложните жизнь ребенка. Не считайте эти занятия заменой ежедневного общения с ним или средством борьбы с влиянием другого родителя. Главное, показать ребенку, что вы его любите, а не доказать, что вы лучше его мамы или папы.

Быстрые способы показать школьникам и подросткам свою любовь

Школьники и подростки – сложные дети. Они заметно отдаляются от родителей. Но большинство подростков в глубине души остаются теми же любящими детьми, что и раньше. Проводить с ними время сложно, потому что у них очень плотное расписание, а еще они должны бывать у другого родителя. Да и у вас есть собственные обязательства. И все же чем больше усилий к развитию общения вы приложите, тем лучше будет вашим детям. Вот несколько советов по тому, как показать школьникам и подросткам, что вы их любите. Все это займет несколько минут.

1. Записки. Пишите ребенку забавные записки со смешными рисунками. Он может называть это глупым, но в глубине души ему будет приятно. Некоторые дети начинают писать ответные записки, и это хороший способ общения с неразговорчивым ребенком.

2. Музыкальное влияние. Позвольте ребенку самому выбирать музыку в машине. Не критикуйте его, старайтесь быть открытым. А если вам понравится, то поблагодарите ребенка за расширение вашего кругозора. Можете поделиться с ним музыкой, которая нравилась вам в его возрасте. Спросите, нравится ли она ему.

3. Детская фотография. Положите на подушку ребенка его фотографию в младенчестве с милой запиской: «Ты очень вырос, но все равно остаешься моим малышом!»

4. Отправка статей. Отправляйте ребенку ссылки на забавные публикации в интернете, сопровождая текстом: «Подумала, что тебя это насмешит!» Подростку могут понравиться полезные статьи.

5. Текстовые сообщения. Пишите ребенку, что любите его и скучаете, а не просто спрашивайте, где он. Проявите творчество. Пишите то, что может стать началом разговора, но делайте это легко и ненавязчиво. Не бойтесь показаться смешным. Можете отправить фотографию своего обеда с вопросом, нравится ли ему, или фотографию кабинета – покрасить стены красным или синим, или фотографию своей машины – лучшая ли это машина на парковке.

6. Поход в кино. Сходите вдвоем в кино, запаситесь попкорном и горячим шоколадом. Выберите фильм, который понравится вам

обоим, если же это невозможно, уступите ребенку. Отключите телефон и внимательно смотрите кино.

7. Спрашивайте совета. Спрашивайте у детей совета по разным вопросам, это позволит им ощутить свою значимость. Какой костюм надеть на работу? Какими специями приправить блюдо? Что должно быть в новой машине? Обязательно спрашивайте о том, в чем ваш ребенок действительно разбирается или хочет разбираться.

8. Говорите ребенку комплименты так, чтобы он это услышал. Если вы заметили, что подросток слышит ваш разговор с кем-то, похвалите его перед собеседником. Такой комплимент значит для ребенка гораздо больше, чем прямая похвала. Ваши случайно подслушанные слова он сочтет более искренними.

9. Станьте членом команды. Позвольте ребенку в чем-то победить. Если он отлично играет в видеоигры, а вы не очень, все равно делайте это вместе с ним. Расстраивайтесь из-за проигрыша, чтобы развеселить ребенка и поднять ему настроение.

10. Делайте небольшие подарки. Купите ребенку новые носки, ободок для волос, недорогие темные очки или что-то такое, что ему понравится. Это простой способ показать, что вы думаете о нем.

Языки любви

Чтобы понять, что действительно понравится вашему ребенку, прочтите книги Гэри Чепмена «Пять путей к сердцу ребенка» и «Пять путей к сердцу подростка». Общая их идея проста – существует пять языков любви: время, подарки, помощь, прикосновения и слова поддержки. Каждый из нас реагирует на какой-то из них сильнее, чем на остальные. Если ваш ребенок любит физический контакт, то его следует обнять, чтобы показать свою любовь. Если он ценит небольшие подарки, проведенное с ним время или слова поддержки, воспользуйтесь приведенными выше советами.

Ответьте на вопросы анкеты по языкам любви вместе с ребенком или самостоятельно – это позволит вам глубже понять его ощущения. Те способы проявления любви, которые нравятся вам, могут совершенно не трогать его сердце. Например, если вы цените совместно проведенное время, а ребенку нужны слова поддержки, то навязыванием общения каждые выходные можете помешать его любимым занятиям или спорту. Это может привести к конфликтам. Если же вы поймете, что язык любви вашего ребенка – это слова поддержки, то перестанете настаивать на строгом соблюдении графика посещений, а будете чаще звонить ему, чтобы сказать, как гордитесь им и как его любите.

Готовьтесь к проблемам

Если вы читаете эту книгу, то явно хотите улучшить качество общения с ребенком, защитить его от негативных последствий развода и быть хорошим любящим родителем. Это достойные стремления. Было бы хорошо, если бы вы проявляли их каждый день, но это маловероятно. У нас постоянно возникают новые проблемы, которые могут подрвать уверенность в своих родительских способностях.

Многие считают, что лучший способ достичь цели – это непоколебимый оптимизм и позитив. Но исследования психолога Габриэль Эттинген показывают, что показатель успеха – это реалистический оптимизм. Сохраняйте уверенность в себе, но в то же время помните, что достичь поставленных целей будет нелегко и за них придется бороться. Другие исследования показывают, что проще стремиться к четко определенному результату, а не расплывчатому. Не забудьте заранее продумать план «Б» на случай, если вы добьетесь поставленной цели.

В моменты сильного стресса ваш стиль общения и отношения с детьми могут принять такой оборот, который вам не понравится. Возможно, вы станете слишком мало времени проводить с ребенком, начнете преуменьшать его чувства, плохо отзываться о другом родителе или ссориться с ним. Возможно, вы перестанете заботиться о себе или начнете доверять детям такие мысли и чувства, которые не предназначены для их ушей. Бороться с такими негативными тенденциями проще, если подготовиться заранее.

Для примера рассмотрим опыт недавно разведенной матери четырехлетней дочери. Она только что прочла эту книгу. Муж ей изменил, и она готовится к конфликтному разводу. Ей не следует твердить себе: «Несмотря ни на что, я буду больше общаться с дочерью, и после развода мы сблизимся по-настоящему». Лучше будет подумать по-другому: «После развода я буду испытывать

сильный стресс, и это обязательно повлияет на мои эмоции. Но я твердо решила пять дней в неделю по 15 минут общаться с дочерью наедине. Я буду использовать зеркальность, эмпатию и подтверждение, буду извиняться, если замечу, что преуменьшаю значимость ее чувств или что нагружаю ее своими проблемами. А потом я обязательно обращусь к психологу и попрошу маму помочь мне с воспитанием дочери». Второй сценарий составлен в духе реалистического оптимизма. Женщина поставила перед собой конкретные, достижимые цели, сформулировала все в духе сочувствия к себе и подготовила запасной вариант на случай новых трудностей. Это позволит ей быть лучшей матерью для дочери, сколь бы тяжелой ни стала ее жизнь в ближайшем будущем.

Ключевые моменты главы

- Беседы и ежедневное личное общение с детьми помогают им почувствовать себя любимыми и важными для родителей, даже когда те заняты своими проблемами.
- Больше развлекайтесь и отдыхайте с детьми. Не все следует превращать в обучающий процесс.
- Есть много способов показать ребенку свою любовь.
- Будьте реалистическим оптимистом после развода. Не стремитесь к идеалу.

Заключение

Развод – это тяжелый опыт для всех, но это не означает, что ваши дети обречены на тоску и несчастье на протяжении многих лет. Умение общаться открыто, честно и с любовью защитит их от боли. Мои клиенты, родители которых развелись, вспоминали, что самым тяжелым для них было ощущение того, что никому нет дела до их чувств. Им приходилось вести себя по-взрослому, хотя они были еще детьми. Они делали вынужденный выбор между мамой и папой. Если вы уважаете своего ребенка и другого родителя, то не допустите такого.

Справляться с ребенком во время и после развода бывает трудно. Но вы помните, что все проблемы от грусти, гнева, обиды, страха, смятения и множества других негативных эмоций. Развод – тяжелое испытание для детей, но они существа стойкие. Они умеют приспосабливаться и могут расцвести в изменившихся обстоятельствах, особенно если вы их утешите, убедите в своей абсолютной любви и проявите понимание.

Самые важные навыки в общении с ребенком – это зеркальность, эмпатия, заинтересованность и подтверждение. Применяйте их во взаимодействии с детьми и окружающими. Каждый раз, когда вы подтверждаете чувства ребенка, не пытаясь их отрицать или преуменьшить, можете поздравлять себя – вы проявляете истинно родительское поведение. Вы научили его принимать и ценить собственные эмоции, помогли обработать их и двинуться дальше.

Конечно, идеальных родителей не существует. Порой вам будет нелегко проявлять терпение и сочувствие, подтверждать чувства ребенка. Иногда вы будете весьма сурово говорить с другим родителем, давая волю гневу и подавленности, несмотря на присутствие детей. Печаль и тревожность будут окрашивать отношения с ребенком, как бы вы ни старались отделить стресс

развода от общения с ним. Заметив подобные чувства, пожалуйста, перечитайте эту книгу или хотя бы главы об эмоциях и сочувствии к себе. Постарайтесь сделать глубокий вдох и наладить с ребенком позитивные отношения. Хороший родитель умеет остановиться и снова постараться стать таким, который необходим его детям и которого они заслуживают.

Ваши дети должны быть уверены, что вы их любите, что развод с ними не связан. А самое главное – они должны знать, что вы всегда будете рядом, всегда сможете выслушать и понять их мысли и чувства. Это ваши самые драгоценные дары детям. Некоторые родители обнаруживают, что развод впервые в жизни позволил им сосредоточиться на особенностях стиля общения и воспитания. Понимание того, что необходимо ребенку, может стать мощным мотиватором. И тогда родители изо всех сил постараются стать эмоционально открытыми, восприимчивыми и готовыми к принятию, хотя раньше даже не задумывались о подобных навыках. Если это так, то развод стал для этих людей настоящим благословением, а не проклятием.

Если вы изо всех сил стараетесь эффективно общаться с детьми, даже когда они ведут себя не лучшим образом, они запомнят и оценят ваши усилия. Навыки коммуникации, о которых мы говорили в книге, позволят вам помочь ребенку справиться с последствиями развода и стать счастливым. Конец одной семьи может обернуться началом двух других. В каждой из них родители сделают своей целью здоровье, безопасность и счастье детей. Начинайте строить новые отношения на прочной основе. Помните о сочувствии, подтверждении, открытой коммуникации и, конечно же, о любви.

Об авторе

Доктор Саманта Родмен – клинический психолог. У нее частная практика в Мэриленде, где она живет с мужем и тремя детьми. Она создала сайт DrPsychMom.com, где размещает статьи по психологии, родительству и личным отношениям. Доктор Родмен пишет для New York Times, Washington Post, Huffington Post, Babble и других изданий. Она предлагает вам присоединиться к ней в Facebook, Twitter @DrPsychMom и на сайте DrPsychMom.com.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



Саманта Родман

Как говорить с детьми о разводе



Строим здоровые отношения
в изменившейся семье

Примечания

1

От англ. parent – «родитель». – *Прим. ред.*

[Вернуться](#)