**Развестись без вреда для ребенка**



*В статье я делюсь  размышлениями о судьбе детей в случае развода родителей и отвечаю на следующие вопросы:*

1. В праве ли ребенок  любить папу, если отец  изменил маме, ушел в другую семью, сидит в тюрьме и т.д., а мама его ненавидит?
2. Обязан ли ребенок слушаться отчима и называть его отцом?
3. Должен  ли ребенок выбирать между отцом и матерью?
4. Всегда ли развод - травма  для ребенка?
5. Как помочь своему ребенку в ситуации развода?

Процент семей, в работе с которыми всплывает данная тема, в моей консультативной практике высок. Родители используют детей, чтобы сделать больно супругу, в десятках разводящихся пар. Лишь единицам бывших супругов удается выстроить партнерство в отношении родительства и этим минимизировать негативные последствия  развода для детей.

Как правило, бывшие супруги  используют своих детей как орудие против партнера неосознанно. Это происходит при незавершенном эмоциональном разводе. Бывшие супруги находятся в такой  психологической травме, в таких глубоких эмоциональных переживаниях, что не в состоянии проявить эмпатию к ребенку, стать на его место и почувствовать, что с ребенком происходит в таких обстоятельствах.

В нашей культуре есть такой стереотип, что развод травматичен для ребенка. Якобы невозможно выстроить процесс развода и дальнейшую жизнь так, чтобы ребенок остался в психологическом комфорте. Чаще всего так и происходит: родители бурно  и скандально разводятся на глазах у ребенка, втягивают его в свои отношения, настраивают его друг против друга. В результате ребенок реагирует симптомами различного характера:  от расстройства поведения до эмоциональных проблем и психосоматики.

Такая установка заставляет многих матерей  и отцов оставаться в несчастливом браке ради блага ребенка, вызывает дополнительное чувство вины и стыда перед ним в случае, если супруги решились на развод.

Однако, **развод может быть не травматичен для ребенка. Трагедии для ребенка нет.** Ребенок в состоянии пережить развод без травм, эмоциональных нарушений. Это становится возможным, если супруги или хотя бы один из них способны разделить свою супружескую и родительскую функцию и не втягивать ребенка в супружескую.  Поясню о чем идет речь.

Семья это система, в которой каждый член семьи взаимовлияет на другого члена. В нуклеарной семье (мама, папа, дети) взрослые мужчина и женщина выступают в двух ролях: супругов и родителей. В здоровых семьях существует адекватная и ясная граница двух этих подсистем (супружеской и родительской). Мама и папа выступают родителями для своих детей, но в сферу супружества дети не допускаются и не включаются. Это означает, что родители не выясняют отношения при детях, не используют своих детей в качестве подружек, чтобы поплакаться и пожаловаться.

Когда дети не включены в супружескую подсистему, они имеют детство, им не нужно переживать за родителей, им предоставлена свободно решать задачу своего развития, вместо того, чтобы взваливать на себя ответственность и восстанавливать семью.

 Приведу пример. Недавно получила такое письмо по электронной почте (имена и некоторые факты изменены  в целях сохранения конфиденциальности): *Здравствуйте. Меня зовут Анна. Мне 15 лет. Мой отец играет в WORLDOFTANKS 5 лет! Приходит, ест, садится играть, спит и уходит на работу. По будням никуда не ходит, если только выпить с дружками. Мама ничего не предпринимает, смирилась быть женой «танкиста», но периодически жалуется мне, как она несчастна и как скучна ее жизнь. Я согласна. Мы никуда не ходим, даже семейные фильмы не смотрим. Помогите восстановить семью. Разговоры и морали не помогают, о только веселят его.* Девушке 15 лет, ее задача развития – общаться со сверстниками, учиться быть самостоятельной единицей в социуме. Это время интересного общения, получения разнообразного опыта, активного обучения. Вместо этого она пытается восстановить семью, помочь «несчастной» маме. Не слишком ли тяжелое бремя для подростка?

Вернемся к теме развода родителей. Ребенок получит **минимум** травматических переживаний при разводе, если:

* Не будет свидетелем многочисленных скандалов и прояснений отношений;
* Никаким образом не будет втянут в супружеские отношения родителей;
* Супруги будут способны при развалившихся супружеских отношениях сохранять уважение  друг к  другу, сохранять партнерские отношения в теме родительства;
* Родители внесут ребенку ясность и четкость относительно его судьбы после развода. О предстоящем разводе с ребенком нужно говорить честно и однозначно. Ребенку абсолютно не нужно знать все причины разводы, кто  прав, кто виноват и т.д.
* Детям важно услышать что-то подобное:  *когда –то мы с твоим отцом (матерью) встретились, полюбили друг друга, поженились, у нас появился ты. Сейчас мы больше не любим друг друга и будем жить отдельно. У нас на это есть свои причины, которые тебя не касаются. Но тебя мы будем любить всегда, и навсегда останемся для тебя родителями. Ты будешь видеться с нами обоими, но жить останешься у меня.*

Послание от родителей  должно нести ребенку несколько важных идей:

**1. Решение о разводе приняли родители, ребенок не может повлиять на это решение никаким образом.**

Почему это так важно?

Если ребенок чувствуют неуверенность родителей в этом вопросе, незавершенность ситуации, он начинает бессознательно родителей мирить, соединять.

Приведу классический пример из семейной системной терапии:

*Родители в разводе полгода, проживают раздельно. Отец – полицейский, мать живет с сыном –подростком. С периодичностью раз в месяц подросток убегает из дома, пропадает, мать его разыскивает, ей это не удается, тогда она подключает мужа-полицейского, наряд полиции ищет мальчика все ночь, находит, возвращает папе, отец приводит его домой, какое-то время семья воссоединяется для решения проблемы бродяжничества сына.*

Дети настолько сильно любят свою семью и желают ей воссоединения, что готовы жертвовать своими собственными хорошими взаимоотношениями с родителями, комфортом и благополучием ради ее воссоединения.

Естественно данный процесс не осознается   ни самим ребенком, ни его родителями.

**2. Развод родителей никак не связан с ребенком, ни его поведением, ни его отношениями с родителями. Ребенок не виноват в том, что родители развелись.**

Дети часто склонны винить себя в разводе родителей. Они считают, что могли что-то сделать не так, плохо себя вели, не слушались, поэтому родители развелись. Нужно приложить максимум усилий, чтобы ребенок понял, что это не так.

**3. Несмотря на то,  что родители больше не любят друг друга, ребенка они будут любить всегда и никогда его не бросят.**

Детям может казаться логичным, что если мама больше не любит папу, а папа маму, то и его они  могут разлюбить и бросить. В этот период привычный мир ребенка рушится. Важно сохранить для него чувство надежности и безопасности, четко рассказав, как его жизнь будет устроена в дальнейшем: где он будет жить, в какую школу или детский сад ходить, когда он будет видеться с каждым из родителей.

***Лучшее, что могут сделать бывшие супруги для своего ребенка в данной ситуации: максимально способтвовать общению ребенка с каждым из них, а так же проявлять уважение к бывшему супругу.***

Развод по шкале стрессовых ситуаций для человека, занимает второе место, после смерти близкого человека.

Для мужа и жены, решившихся на развод, это крушение огромного жизненного проекта, резкое изменение в жизни, неопределенность будущего, сильный страх одиночества. Это действительно очень сложный период в жизни.

В такой ситуации трудно найти в себе силы, чтобы не включить ребенка в эту ситуацию. Где же найти ресурсы для этого?

Друзья, родственники, близкие с готовностью помогают в таких случаях выговориться и частично выразить бурные эмоции, психотерапевт помогает найти внутренние ресурсы для прохожнения испытания, понять истинные причины, мотивы развода,  выразить глубокие чувства, стать способным к конструктивному диалогу со своим бывшим супругом относительно воспитания общих детей, реализовать интеллигентный развод.

  **Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.