

СОДЕРЖАНИЕ

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

Я не буду пересказывать чужие истории, хотя за годы моего юридического консультирования их накопилось немало,


а поделюсь исключительно личным опытом, через который прошла сама. Я верю, что читателя это убедит гораздо больше. Уже четыре года я работаю над тем, чтобы сделать развод с супругом экологичным для нашего сына. Каждый день я учусь отделять свое отношение к бывшему мужу от его отношений с ребенком, которому в этом году исполнится шесть лет.

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

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

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

Виктория Дергунова

An illustration showing the lower legs and feet of a person wearing blue trousers and brown shoes. The person is standing on a wooden floor. The background is a dark, textured wall with vertical lines, possibly representing a wooden wall or a door. The overall style is that of a hand-drawn illustration.

Почему папа с нами
больше не живёт?



- Почему папа больше с нами не живет?
- Он живет со своей мамой.
- Как я?
- Как ты.
- А почему ты не живешь с мамой?
- Потому что я сама мама и живу с тобой.
- Все дети живут с мамами?
- Все дети живут по-разному: кто-то с мамой, кто-то с папой, кто-то с мамой и папой, кто-то с бабушкой, кто-то с другими детьми.
- С другими детьми?
- Да, в детском доме. Там живут дети, у которых нет родителей и нет семьи. Они ждут, когда кто-то заберет их к себе домой.
- Это плохо, когда нет ни мамы, ни папы.
- Да, очень. Поэтому хорошо, что у тебя есть и мама, и папа, и целых два дома, где ты можешь жить.

Адвокат Виктория Дергунова:

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

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

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

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

Дети растут. По мере развития и осмысления ситуации они задают родителям вопросы (многие из которых я слышала лично): *Почему вы выбрали такую жизнь? Почему ты обижал маму / Почему ты обижала папу? Почему ты прятался от семейного неблагополучия на работе и не ушел от нас? Почему ты терпела измены? Почему вы обманывали меня и друг друга? Хотели бы вы*

такой жизни для себя в детстве и почему выбрали этот сценарий для меня? Должен ли теперь я жить в своей собственной семье так же и поступать аналогичным образом со своими детьми?

Что на это ответить? Каждый выбирает для себя сам.

Психолог Олеся Покусаева:

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

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

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

- 1) в случае семейного насилия, когда один из супругов (а порой и оба) систематически поднимает руку на другого, угрожает его жизни и здоровью, унижительно с ним обращается, оскорбляет, запугивает, шантажирует;
- 2) когда супруг жестоко обращается с детьми, совершает любого рода насилие над ними, наносит вред их физическому и/или психическому здоровью;

- 3) когда отношения между супругами носят формальный характер, один или оба имеют вторые семьи или иные серьезные отношения на стороне;
- 4) когда супруг страдает хронической формой алкоголизма или наркомании, что отражается на образе и качестве жизни семьи и детей;
- 5) когда один из супругов (или его деятельность) связан с преступным сообществом и это представляет опасность для его близких;
- 6) когда один из супругов является членом тоталитарной секты.

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

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

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

- проживание ребенка в неполной семье. Дисконфорт от разлуки со вторым родителем можно минимизировать полноценным общением с ним и поддержанием между ними добрых доверительных отношений;
- раздельное проживание братьев и сестер. Суды крайне редко допускают, чтобы они оказывались в разных местах проживания, однако иногда такое решение принимают сами родители. Особенно сильные эмоции испытывают близнецы, дети

одного возраста (погодки), а также привязанные друг к другу сиблинги¹. Уменьшить градус переживаний можно, позволив детям регулярно общаться друг с другом с короткими перерывами между встречами и организовав их совместный отдых;

- резкое сокращение времени общения детей с родственниками отдельно проживающего родителя. Как правило, бывшие супруги испытывают резко негативные эмоции по отношению не только друг к другу, но и к близкому окружению партнера. Чаще всего без вмешательства третьих лиц (психолога, медиатора², суда) подобные последствия распада семьи не преодолеваются и особенно четко проявляются в случае переезда ребенка и родителя на новое место жительства в другой город или страну.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Адвокат Анастасия Тюняева:

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

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

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

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

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



Почему
вы с папой
развелись?



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

Адвокат Виктория Дергунова:

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

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

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

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

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

Психолог Олеся Покусаева:

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru