

*Посвящается  
всем пациентам Клиники детского консультирования  
(Child Guidance Clinic) и их родителям*



# Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| Об авторах .....   | 8   |
| Предисловие .....  | 10  |
| Введение .....   | 11  |
| Часть 1. Что развод значит для ребенка? .....                      | 13  |
| Часть 2. Как помочь детям справиться<br>с разводом родителей ..... | 27  |
| Часть 3. Поведенческие проблемы.....                               | 37  |
| Часть 4. Развод – лучшее решение? .....                            | 45  |
| Часть 5. Как говорить с детьми о разводе.....                      | 53  |
| Часть 6. Вопросы опеки и встреч .....                              | 63  |
| Часть 7. Отношения после развода .....                             | 89  |
| Часть 8. Повторный брак и сводные семьи.....                       | 97  |
| Часть 9. Как могут помочь учителя .....                            | 105 |
| Часть 10. Куда обратиться за помощью?.....                         | 109 |

# Об авторах

## Парвати Пати (Parvathy Pathy)

Доктор Парвати Пати – детский психиатр в Клинике детского консультирования при Институте психического здоровья (Institute of Mental Health) Сингапура. Она окончила Национальный университет Сингапура (National University of Singapore), где получила как базовое, так и последипломное медицинское образование. Доктор Пати также проходила стажировку по вопросам насилия над детьми и сексуального насилия несовершеннолетних в Королевской детской больнице (Royal Children's Hospital) в Мельбурне, Австралия, и участвовала в проекте «Молодые агрессоры» (Young Abusers Project) в Лондоне.

Ее профессиональная деятельность сосредоточена на консультировании детей, подростков и их семей по широкому кругу эмоциональных, психологических и поведенческих проблем. Она также специализируется на вопросах жестокого обращения с детьми и оценке опеки и посещений для семейных судов Сингапура.

Доктор Пати является автором двух книг:

- «История Ким» («Kim's Story») (2002) – история о безусловной любви и усыновлении;
- «Жизнь и проблемы дисциплины» («Living With Discipline Issues») (2015) – книга для родителей об эффективных методах воспитания детей.

## Энн-Мари Ло Кастро (Ann-Marie Lo Castro)

Доктор Энн-Мари Ло Кастро работает главным клиническим психологом, клиническим супервизором и специалистом по терапевтической игре в Клинике детского консультирования с 2008 года. Она имеет степень магистра клинических исследований психологии (с отличием), MBA (с отличием) с исследованиями в области стресса и здравоохранения, а также в области

социальных наук (клиническая практика). Ее докторская диссертация по поведенческой медицине посвящена психологическим аспектам рака груди у женщин. Помимо этого, она является бизнес-тренером и лайф-коучем. Доктор Энн-Мари Ло Кастро страстно увлечена тем, чтобы помогать людям принимать изменения и достигать своего максимального потенциала.

Основная область ее профессиональной деятельности – терапия и поддержка детей, сталкивающихся с разнообразными психологическими, поведенческими и эмоциональными трудностями. Ее специализация включает работу с вопросами развода и опеки, помощь в преодолении тяжелых травм, а также использование искусства и творчества для выражения детских переживаний и мыслей. Вдохновленная стремлением глубже понять человеческое поведение доктор Ло Кастро интересуется новейшими научными открытиями, включая исследования NASA. Она разработала модель взаимодействия психологии и космоса для укрепления человеческой устойчивости и адаптации. Доктор Ло Кастро считает, что успех в карьере во многом обусловлен поддержкой близких – любящей семьи и замечательных детей Марчелло и Рафаэллы, – а также глубоким уважением к красоте жизни и окружающим людям.

## **Фу Сиронг (Foo Cirong)**

Фу Сиронг является медицинским социальным работником в Клинике детского консультирования. Будучи членом команды молодежной судебной экспертизы, она оказывает поддержку родителям или опекунам, чьи дети испытывают трудности, связанные с травматическим опытом насилия или девиантным поведением.

Она верит, что позитивные отношения внутри семей и сообществ играют ключевую роль в поддержке молодых людей, помогая им справляться с личными трудностями. Ее подход направлен на содействие родителям в осознании потребностей своих детей и развитии эффективных воспитательных стратегий. Концентрация на сильных сторонах семей помогает укрепить их ресурсы и создать благоприятную среду для роста и развития детей.

# Предисловие

В нашем стремительно меняющемся мире количество разводов неуклонно растет, отражая изменения в образе жизни людей и их взглядах на брак и семью. Развод остается болезненным событием не только для супругов, которые больше не могут жить вместе, но и для их детей, родственников и друзей, сталкивающихся с разнообразными последствиями этого решения. Особенно тяжело развод сказывается на детях, которые, в отличие от взрослых, зачастую остаются без поддержки и чувствуют, что никто не понимает всю глубину их переживаний.

Однако так быть не должно. Взрослым, и особенно родителям, необходимо помогать своим детям справляться с последствиями развода. Эта задача сложна: взрослому также нужно учиться справляться не только с новыми жизненными обстоятельствами, но и с собственными эмоциями. Особо непросто приходится родителю, который вынужден обеспечивать семью в одиночку, сочетая работу с заботой о детях. Но даже в таких условиях родители, пережившие развод, способны и обязаны поддерживать своих детей.

Эта книга призвана помочь родителям понять, каким образом развод влияет на детей, и предложить эффективные способы их поддержки. Она будет полезна и другим взрослым, играющим значимую роль в жизни детей, – дядям, тетям, дедушкам и бабушкам. Книга даст ответы на ключевые вопросы, касающиеся адаптации к новому образу жизни после развода, – будь то жизнь в одиночестве, создание новой семьи или взаимоотношения с новым партнером.

*Парвати Паму (Parvathy Pathy)*

Июль, 2015

# Введение

Развод родителей – серьезное испытание и источник стресса для детей. В этот период дети могут испытывать глубокие негативные эмоции и заметно изменять свое поведение. Эта книга поможет родителям понять, как развод влияет на психоэмоциональное и социальное состояние их детей, а также научит их оказывать необходимую поддержку.

Реакция детей на развод родителей во многом определяется поведением самих родителей до, во время и после развода. В это непростое время ребенку особенно важна поддержка и любовь, чтобы справиться с трудностями. Дети, подобно взрослым, могут переживать грусть, гнев, отрицание, страх и чувство вины. Адаптация к новым жизненным условиям нередко вызывает эмоциональные и поведенческие проблемы, трудности в учебе и социальной сфере.

Дети, столкнувшиеся с разводом родителей, часто чувствуют себя изолированными от сверстников, задаваясь множеством вопросов о будущем:

- почему мои родители больше не могут быть вместе?
- когда это закончится?
- останутся ли они моими родителями?
- что теперь будет со мной?
- не оставят ли они меня, как оставили друг друга?

Эта книга поможет глубже понять внутренний мир детей, чьи родители развелись или находятся в процессе развода. Мы рассмотрим реальные примеры трудностей, с которыми сталкиваются родители, и предложим эффективные способы их преодоления.

Кроме того, мы затронем вопросы, связанные с эмоциональной дистанцией или отсутствием эмоциональной связи как в полных семьях, так и в семьях, переживших развод.

Мы надеемся, что эта книга станет ценным помощником для родителей, находящихся в процессе развода, и поможет им смягчить его последствия для детей, для которых этот период часто оказывается особенно тяжелым и болезненным.





# **Что развод значит для ребенка?**

**Часть 1**



Развод родителей оставляет глубокий след в жизни ребенка, и многие не могут оправиться от этой травмы даже в зрелом возрасте, продолжая испытывать боль, гнев, чувство покинутости и нелюбви. Именно поэтому родителям крайне важно продолжать проявлять заботу и любовь к своим детям, несмотря на распавшийся брак.

Во время и после развода ребенок сталкивается с множеством сложных эмоций. Чтобы помочь ему справиться с болью, родителям необходимо поддерживать его, помогая осознать и преодолеть эти чувства.

## **1.1. КАКИЕ НЕГАТИВНЫЕ РЕАКЦИИ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ У ДЕТЕЙ?**

Некоторые дети начинают испытывать серьезные проблемы с самооценкой, вплоть до убеждения, что они сами стали причиной развода родителей. Особенно это характерно для детей младшего возраста, склонных к эгоцентризму и верящих, что мир вращается исключительно вокруг них.

Ребенок воспринимает происходящее как прямое следствие своих действий, мыслей и желаний. Он может винить себя в случившемся и считать, что не заслуживает ничего хорошего в жизни. Чувствуя себя несчастным и лишенным внимания, ребенок вынужден адаптироваться к множеству изменений в семейной структуре и окружающем мире.

Иногда дети идеализируют родителей, видя в них образец совершенства. Когда между родителями возникает конфликт, ребенок не в состоянии признать, что его «идеальные» мама и папа могут ошибаться. Проще обвинить самого себя, чем усомниться в авторитете родителей. Такое восприятие по-

рождает у ребенка незаслуженное чувство вины и формирует негативный взгляд на собственную личность.

Подсознательно дети стремятся добиваться успехов, чтобы привлечь внимание родителей и спасти их брак. Им жизненно необходима любовь и принятие со стороны окружающих. Эти завышенные ожидания могут сохраняться и во взрослом возрасте, негативно влияя на будущие взаимоотношения.

## **1.2. КАКОВЫ ТИПИЧНЫЕ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ НА РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ?**

### **Отрицание**

Отрицание – одна из защитных стратегий, позволяющих ребенку избежать эмоциональной боли, связанной с чувствами предательства, гнева и печали. Узнав о разводе родителей, ребенок может сначала испытывать недоверие, особенно если новость была неожиданной. Он пытается игнорировать ситуацию, закрывая глаза на реальность, и погружается в фантазии, где все еще возможно восстановить прежнюю гармонию в семье. Ребенок может избегать разговоров о разводе, создавая в своем воображении образы счастливого прошлого или будущего.

Продолжительное отрицание часто связано с чувством вины. Если ребенок убежден, что сам виноват в разводе, он становится чрезмерно послушным, надеясь, что своими стараниями сможет вернуть родителей вместе. Его мысли заняты мечтами о воссоединении семьи, и иногда он берет на себя роль посредника, стараясь помочь родителям помириться.

Хотя отрицание временно защищает ребенка от стресса, оно препятствует его успешной адаптации к разводу и полноценному развитию. Это усложняет прохождение этапов взросления и мешает успешному преодолению жизненных трудностей.

### **Печаль, боль и чувство утраты**

Печаль – одна из самых распространенных реакций детей на развод родителей. Ребенок глубоко огорчается, наблюдая, как его родители не могут найти общий язык, особенно если

между ними происходят постоянные ссоры или акты насилия. Даже если в семье давно царили разногласия, ребенок все равно будет грустить из-за распада семьи.

Родители незаменимы для своих детей. Когда один из родителей покидает дом, ребенок может воспринять это как знак того, что папа или мама больше его не любят. Это вызывает ощущение заброшенности и ненужности. Печаль выражается в виде слез, апатии и подавленного настроения. Ребенок может замыкаться в себе, терять интерес к реальной жизни и искать утешение в мечтах.

Некоторые родители полагают, что тихий и внезапный уход одного из родителей защитит ребенка от негативных последствий развода и избавит их самих от сложных вопросов. Однако неожиданное исчезновение родителя без должной подготовки лишь усиливает у ребенка чувство утраты, неуверенность и страх перед будущим. Эти эмоции подрывают его чувство безопасности, наносят ущерб эмоциональному здоровью и препятствуют нормальному развитию.

Особенно сильно ребенок страдает, если ушедший родитель перестает с ним регулярно общаться. В случаях, когда ребенок оказывается фактически брошенным одним из родителей, он может чувствовать себя ненужным, неполноценным и страдать от низкой самооценки.

## **Беспокойство**

Развод родителей часто вызывает у детей сильное беспокойство и тревогу. Это связано с ощущением беспомощности и неопределенности относительно будущего. Если оставшийся родитель находится в стрессе, депрессии или проявляет признаки суицидального поведения, тревога ребенка усиливается многократно. Дети начинают задумываться над множеством вопросов:

- что произойдет, когда папа/мама уйдет из дома?
- будут ли обо мне заботиться?
- не бросят ли меня оба родителя?
- придется ли переезжать и менять школу?
- смогу ли я видеться с ушедшим родителем?

Признаки беспокойства проявляются в повышенной плаксивости, постоянном стремлении находиться рядом с родителем или держать при себе любимые вещи, даже если ребенок уже давно из них вырос (например, мягкую игрушку). Возможны также ночные кошмары, нарушения сна и аппетита, снижение интереса к играм и учебе.

## **Гнев**

Дети, чувствующие себя покинутыми и нелюбимыми, часто испытывают сильное чувство гнева. Эмоции, возникающие в результате развода, сложны и многообразны, и из-за своей эмоциональной незрелости дети не всегда способны их осознать и выразить. Даже спустя годы после развода некоторые дети продолжают обижаться и сердиться на произошедшее. Гнев может быть направлен как на одного, так и на обоих родителей, вызывая трудности и для самих детей.

Ребенок может обвинять родителя, подавшего на развод или покинувшего семью. В его глазах это может выглядеть как предательство, ведь из-за всех перемен, вызванных разводом, он чувствует, что его заставили страдать. Он может считать своих родителей эгоистами или неспособными защитить его от боли. Возникают сомнения: зачем вообще родители вступали в брак? Проявление гнева может варьироваться от раздражительности и конфликтов с родителями до агрессии и непослушания в отношениях с другими людьми. Например, ребенок может отвергнуть родителя, на которого он злится, и избегать общения с ним. В некоторых случаях он может выплеснуть свой гнев на другого родителя, с которым продолжает жить.

В школе гнев ребенка может проявляться в форме агрессивных действий, таких как бросание вещей, кражи, порча имущества или драки с ровесниками. Некоторые дети выражают протест, отказываясь выполнять домашние задания. Такое поведение может привести к серьезным дисциплинарным последствиям. Эти проблемы являются лишь некоторыми проявлениями того, насколько ребенок огорчен и рассержен.

Все это указывает на то, что ребенок еще не готов принять новые семейные обстоятельства и справиться с собственными

ми эмоциями. Задача родителей – помочь ему найти более подходящие способы выражения гнева. Родителям важно понимать, что такое поведение – это результат глубоких эмоциональных потрясений. Несмотря на сложность ситуации, важно сохранять терпение и устанавливать четкие границы допустимого поведения. Родители также должны научить ребенка говорить о своих чувствах по поводу развода. Чтобы преодолеть гнев, ребенку потребуется время, и крайне важно, чтобы родители продолжали оказывать ему поддержку и заботу, несмотря на собственные трудности, вызванные разводом.

### **Чувство вины**

Когда ребенок ищет объяснения разводу, он может наивно полагать, что родители разводятся из-за него, особенно если они не объяснили ему истинные причины. Маленькие дети могут верить, что их плохое поведение, непослушание, невыполненные домашние задания или грубые слова в адрес родителей стали причиной ухода одного из них. Даже понимая, что его вины нет, ребенок может чувствовать ответственность за то, что был недостаточно «хорошим».

В семьях, где постоянные ссоры стали нормой, ребенок может решить, что развод принесет облегчение. И правда, когда родители разводятся и атмосфера в доме становится спокойнее, ребенок может почувствовать себя лучше. Но в то же время он может испытывать внутренний конфликт: радость от окончания ссор соседствует с чувством вины за свои смешанные эмоции и скрытые надежды. Глубоко внутри он может все еще надеяться, что родители однажды снова будут вместе.

## **1.3. КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРЕДСТОИТ ПЕРЕЖИТЬ ДЕТЯМ?**

Для большинства семей развод означает необходимость адаптироваться к новым условиям жизни и пройти через серию значительных изменений. Дети также сталкиваются с серьезными переменами в своей жизни. Им приходится привыкать к новым обстоятельствам, таким как смена школы, переезд в новый дом, который может оказаться меньше прежнего, освоение новых обязанностей по дому и соблюдение новых правил

ухода за собой. В некоторых случаях детям также приходится учиться жить с новыми членами семьи, такими как отчим или мачеха. Эти изменения могут произойти постепенно или неожиданно, усугубляя эмоциональное состояние ребенка, переживающего утрату привычных связей и обстановки. Все эти перемены оказывают дополнительное давление на детскую психику, вызывая стресс и нарушая привычный ритм жизни. Труднее всего приходится детям, которые плохо справляются с трудностями и медленно адаптируются: они ощущают себя перегруженными и растерянными.

## **Новый дом**

После развода многим семьям приходится переезжать в новое жилье. Новое место может существенно отличаться от привычного, казаться менее комфортным и уютным. Некоторые семьи переселяются в небольшие квартиры, а другие временно живут у родственников или друзей, пока не найдут постоянное жилье. Дети переносят такие изменения тяжело, особенно если им приходится жить с другими семьями и следовать новым правилам и распорядкам.

Малыши могут страдать нарушениями сна и снижением аппетита, а дошкольники становятся более плаксивыми, требовательными и капризными. Подростки испытывают раздражение из-за недостатка личного пространства и вынужденной зависимости от условий проживания в чужих домах.

## **Новая школа**

Иногда после развода детям приходится менять школу, если старое учебное заведение оказалось слишком далеко от нового места жительства. Переход в новое учебное заведение означает потерю связи с друзьями и создает дополнительные сложности.

Адаптация к новой школе требует усилий: знакомиться с новыми учителями и методами преподавания, осваивать незнакомые правила и искать новых друзей. Все это вызывает у ребенка тревогу, ведь ему нужно найти свое место в новом коллективе. Стресс, связанный с разводом родителей, лишь усиливает эти переживания. Застенчивым детям, которые



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)