

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Р60

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.

Родман, Саманта.

Р60 Как говорить с детьми о разводе : строим здоровые отношения в изменившейся семье / Саманта Родман ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-106583-6

Многие люди 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. Достойная цель для любых разводящихся родителей — дать ребенку почувствовать себя услышанным, понять, что он находится в безопасности, а его благополучие — основной приоритет. Эта книга изобилует проверенными стратегиями, которые помогут повысить жизнестойкость детей после развода.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-106583-6

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. 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.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| <i>Предисловие к русскому изданию</i> | 13 |
| <i>Вступление</i> | 17 |

ЧАСТЬ I

Разговор о разводе

| | |
|---|----|
| <i>Глава 1. РАЗВОД: У ВСЕХ ВСЕ ПО-РАЗНОМУ</i> | 23 |
| Типы несчастливых браков | 23 |
| Три типа развода | 29 |
| Когда следует обращаться за помощью | 32 |
| Отношения братьев и сестер | 33 |
| <i>Глава 2. ЯЗЫК РАЗВОДА</i> | 37 |
| Первый разговор | 37 |
| Основные моменты первого разговора..... | 40 |
| Основные вопросы..... | 43 |
| <i>Глава 3. ПРОБЛЕМА ДОВЕРЕННЫХ ЛИЦ</i> | 49 |
| Эмоциональные границы | 50 |
| Связанность обязательствами | 51 |
| Как положить конец излишней откровенности..... | 54 |

| | |
|--|-----|
| Никаких гонцов, шпионов и секретов..... | 55 |
| Подходящие слушатели..... | 58 |
| <i>Глава 4. ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ</i> | 61 |
| Пол..... | 61 |
| Порядок рождения..... | 63 |
| Характер..... | 68 |
| Одинаковое отношение ко всем детям..... | 74 |
| <i>Глава 5. КАК РАБОТАЮТ ЭМОЦИИ</i> | 76 |
| Типы эмоций..... | 77 |
| Подавление эмоций не поможет..... | 79 |
| Жизненный цикл эмоций..... | 80 |
| Отрицание эмоций ребенка..... | 81 |
| Эмоции следует принимать, а не уклоняться от них..... | 84 |
| Воспитание параллельно с принятием детских эмоций..... | 86 |
| Обработка эмоций..... | 87 |
| Позитивное мышление..... | 88 |
| <i>Глава 6. НАВЫКИ КОММУНИКАЦИИ</i> | 93 |
| Зеркальность: принятие чувств ребенка без осуждения..... | 94 |
| Эмпатия..... | 95 |
| Подтверждение..... | 97 |
| Зеркальность, эмпатия и подтверждение в действии..... | 97 |
| Не сравнивайте..... | 98 |
| Проявляйте сочувствие и понимание к желанию ребенка говорить о другом родителе..... | 102 |
| Как проявлять эмпатию, когда ребенок груб..... | 103 |
| Принимайте на себя ответственность и извиняйтесь..... | 104 |
| Преимущества извинений..... | 106 |
| Когда похвала причиняет боль..... | 107 |
| <i>Глава 7. КАК ГОВОРИТЬ О ДРУГОМ РОДИТЕЛЕ</i> | 109 |
| Изменение терминологии..... | 109 |
| Не следует плохо говорить о другом родителе..... | 111 |

| | |
|---|-----|
| «Достаточно хорошие» родители..... | 116 |
| Что делать, если другой родитель действительно виноват? | 126 |
| Насилие, психические болезни и другие особые проблемы..... | 127 |
| Позитивные замечания о другом родителе | 135 |

Часть II

Как поддерживать связь в любом возрасте и на любом этапе

| | |
|---|-----|
| <i>Глава 8. МАЛЫШИ И ДОШКОЛЬНИКИ</i> | 139 |
| Точки общения с малышами и дошкольниками..... | 139 |
| Как поддержать маленького ребенка..... | 141 |
| Как справиться с регрессией | 143 |
| Эмпатия к ребенку, который пока плохо говорит | 145 |
| <i>Глава 9. МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ</i> | 149 |
| Значимость рутины..... | 149 |
| Как помочь младшему школьнику раскрыться | 152 |
| Как понять чувства, не спрашивая о них | 154 |
| Помогите детям наладить общение со сверстниками | 159 |
| <i>Глава 10. СРЕДНИЕ ШКОЛЬНИКИ</i> | 161 |
| Социальная жизнь средних школьников | 164 |
| Передача своего восприятия мира..... | 166 |
| Баланс между общением и личным временем..... | 169 |
| Важность эмпатии..... | 169 |
| <i>Глава 11. СТАРШЕКЛАССНИКИ</i> | 171 |
| Современные дети..... | 172 |
| Главное для подростка — друзья и романтические отношения | 174 |
| Непослушание | 180 |
| Воспитание подростков: деликатный баланс | 184 |
| Учеба | 188 |
| Проявляйте гибкость..... | 193 |

ЧАСТЬ III Новые проблемы

| | |
|--|-----|
| <i>Глава 12. НОВЫЕ ПАРТНЕРЫ</i> | 197 |
| Что думает ваш ребенок?..... | 197 |
| Позитивная сторона появления нового партнера | 201 |
| Проблемы новых партнеров..... | 202 |
| Честность — лучшая политика..... | 203 |
| Как говорить с ребенком о своем новом партнере..... | 204 |
| Как говорить о новом партнере другого родителя | 206 |
| Как говорить с ребенком о сексе..... | 207 |
| <i>Глава 13. ОДНО ЗА ДРУГИМ</i> | 214 |
| Условия опеки..... | 214 |
| Участие полиции или службы защиты детей | 217 |
| Когда ребенок обвиняет вас или другого родителя в жестоком обращении..... | 218 |
| Проблемы с родственниками другого родителя | 222 |
| Праздники | 223 |
| Важные вехи | 226 |
| Финансовые изменения | 228 |
| Худший кошмар: рисковое поведение..... | 232 |
| <i>Глава 14. ПРОДОЛЖАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ</i> | 236 |
| Вы должны быть доступны для ребенка..... | 236 |
| Проявляйте свою любовь..... | 241 |
| Готовьтесь к проблемам..... | 247 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 250 |
| ОБ АВТОРЕ | 253 |

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, заместителя 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, при-