**Позиция и поведение супругов после развода в семьях, где есть дети.**

Эпидемия разводов в России, частые запросы клиентов относительно того – как строить новые отношения после развода – стали причиной написания данной статью. Большинство бывших супругов сталкиваются с проблемой обозначения себя в новых отношениях, связанных с воспитанием детей. Развод - время, позволяющее сделать переоценку своих ментальных моделей и чувств. Однако, если крах семьи произошел из-за того, что были размыты роли и неопределенны позиции (а, сам процесс развития семьи не решил эти вопросы) – то в этом случае занять новые позиции крайне сложно.

Развод, являясь сильнейшим психологическим стрессом, негативно влияет на здоровье всех членов бывшей семьи, входит в число рисков по развитию сильного стресса. Нередко не окончив отношения, бывшие супруги их продолжают в патологической форме, психически калеча детей. При несформированности адекватных позиций по отношению друг к другу, ребенок может иметь: низкую самооценку; чувство ненужности; сниженную социальную адаптацию и иммунитет. Прогрессирует видимая негативная симптоматика: печаль, депрессия, тревога, отсутствие сна. В этот период ребенок боится быть отвергнутым родителями, их преследуют необоснованные страхи. В некоторых случая дети агрессивны. Все это формирует почву для глубокой психической травмы.

В ходе формирования новых взаимоотношений, важно избежать данных негативных последствий. Этому способствует управление фокусом внимания. Как правило, при разводе, внимание бывших супругов сконцентрировано на негативном прошлом. Если руководствоваться здоровьем детей, то необходимо смотреть в будущее. Здесь важно понимать, что новые отношения должны строиться не вокруг эгоизма родителей (их деструктивных состояний), а вокруг здоровья и будущего детей.

Нередко участники бывшей семьи думают, что маленькие дети не понимают, что в семье что-то не так. Но это иллюзия. Негативная энергия и напряжение всегда передаются детям. Они пытаются объяснить происходящее в соответствии с теми ресурсами, которые у них сформированы. Порой их знание интуитивно. И когда родители, скрывают от них правду, дети начинают учиться лгать. Поэтому, лучше подумать над тем, что можно дать детям после развода, чем, выворачивая на изнанку свои нервы, преподавать уроки лжи и бесплодно «сорить» эмоциями.

В семейных отношения каждая из сторон выступает в разных ролях – мать, любовник, друг, «папик», глава семейства и др. Однако с прекращением близких взаимоотношений актуальная ситуация «отбирает» многие из этих ролей. В семьях, где есть дети, остаются две понятные, очерченные позиции – отец и мать. Остановимся на важных компонентах новых взаимоотношений, которые и обозначают позиции: «Матери ребенка» и «Отца ребенка».

**Обозначение друг друга в социуме**

Как бы не было тяжело бывшим супругам общаться, обозначение другого родителя ребенка должно проистекать из уважения и принятой позиции. В этом, пусть и искусственном уважении, нуждается ребенок. Основные обозначения: «отец ребенка», «мать ребенка». Непринятие такой идентичности в новых отношениях больно бьет по всем членам семьи. Только когда человек понял и принял то, что с бывшим партнером он связан только ребенком (а не деструктивными чувствами), только тогда можно говорить о формировании нового поведения в рамках данной роли и новой модели взаимоотношений.

Недопустимо говорить друг о друге плохо. Делать так, значит разрушать психику ребенка. Также важно пресекать любые разговоры других людей, негативно оценивающих бывшего супруга, особенно, если это происходит при ребенке.

**Общение с детьми и друг с другом**

Основной смысл (мотив) строительства и развития новый отношений - психическое и физическое здоровье детей. Генеральным принципом здесь является – равный доступ родителей к детям. Однако то, что развод есть сильный стресс – общение наделяется новыми качествами, способствующими не увеличению стресса, а его снижению. В этом плане необходимо «быть ближе» к ребенку, с целью мониторинга его психического состояния, обращая внимание на его поведение и корректируя его. При разводе необходимо больше общаться с ребенком и проводить с ним время, чтобы он не чувствовал себя брошенным. Надо обозначать, что развод это решение родителей, а не ущербность ребенка (о чем может думать ребенок). Следует понимать, что любое обесценивание общения с «неправильным» родителем или его ограничение негативно влияет на ребенка (конечно, не имеются в виду случаи, когда родитель находится в неадекватном психическом состоянии).

Часто родители, переживая негативные чувства и эмоции, начинают их транслировать непонимающему ситуацию ребенку. Если удастся легко и просто объяснить детям, что папа будет жить там, а мама здесь, то ребенок воспримет это как норму. Но если родитель не справятся со своим состоянием, ребенок получит сообщение, что происходит что-то непонятное и трагическое.

Общение с ребенком это общение, формирующее его личность и будущее. Но общение между бывшими супругами - также влияет на детей, поэтому необходимо сдерживать проявление деструктивных эмоций.

В общении друг с другом супруги принимают решение относительно настоящего и будущего ребенка. Это связано с выяснением информации, обменом мнений, заключением договоров. Советоваться относительно других контекстов – не желательно.

**Финансовые и иные обязательства**

Родители следуют договоренностями, которые были достигнуты в процессе переговоров. Часто решение финансовых вопросов является следствием постановления суда. Нарушение договоренностей (что недопустимо) может быть в двух вариантах: - отказ от обязательств (например, невыплата алиментов); - выдача большего обеспечения. Оба эти случая могут нести в себе опасность для психологического благополучия детей. Первый более понятен – если партнер по новым отношениям нарушает договоренности, это формирует негативное к нему отношение, что транслируется детям (это понижает их самооценку, формирует страх будущего). Второй вариант – наделяет одариваемого дополнительными обязательствами, к которым он может быть не готов (тем самым нарушается баланс в новой системе).

**Интимная близость**

Секс и флирт в новых отношениях недопустимы. Необходимо руководствоваться социально приемлемыми нормами и границами контакта. Так, поцелуй это сексуально окрашенное деяние, которое может сделать так, что бывшие супруги «свалятся» в «старые новые» отношения. Это предполагает нарушение границ и потерю новой роли. В начале периода формирования новых отношений, любые телесные контакты нежелательны. Но если их ограничить совсем, то это может отрицательно повлиять на ребенка, который привык видеть, как супруги проявляют себя в интимной сфере.

**Проживание**

Проживание бывших супругов и детей определяется возможностями и решением квартирного вопроса, достигнутыми договоренностями. Совместное проживание (если есть возможности жить раздельно) нежелательно, т.к. отнимает у бывших супругов возможность формирования новых семей. Проживая совместно, всегда есть соблазн «дообсуждать», удостовериться в своей правоте, доказать, что не прав другой. Но логика развода предполагает, что ответственность за развал семьи несут оба партнера. Поэтому данные цели достичь невозможно.

Поэтому лучше договориться о частоте встреч. Причем если происходит манипуляция одной из сторон в стиле: «Ты давно не приезжаешь, а ребенок плачет» (что может говорить о попытке реконструировать отношения) – необходимо прекратить данную манипуляцию. Пример договора - отец встречается с сыном 2 раза в неделю по 2-3 часа.

**Конфиденциальность информации личного характера**

Любые попытки выяснить информацию о личном пространстве бывшего партнера (например - о работе, новых контактах в личной сфере, общения с друзьями) должны пресекаться. Нередко друзья, имеющие свои мотивы, начинают заваливать бывших супругов информацией. Такую практику необходимо пресекать. Нахождение в личном пространстве другого человека – бесплодно и создает негатив.

Информация, которая относится к ребенку, и необходима другой стороне для принятия решений, должна быть прояснена. О чем должен быть заключен соответствующий договор.

**Личные вещи и документы**

Чужие вещи это личностное пространство другого человека. Их брать и манипулировать ими нельзя. Если отец ребенка просит бывшую супругу погладить ему рубашку, то это приглашение в его интимный мир. Опять же такой автоматизм – не даст сформироваться новым отношениям. Нередко один из бывших супругов оставляет свои вещи у другого. Такая ситуация может восприниматься как непереносимая и создавать почву для конфликта. Поэтому все личные вещи должны быть убраны из личного пространства бывшего супруга (квартира, дом или машина) незамедлительно.

В случае развода не должно быть «ответственного» хранения документов одной из сторон. Все документы множатся и нотариально заверяются. Устраивать отношения вокруг каких-то документов – запрещено. В случае отказа партнера выдать документы, они должны быть восстановлены в соответствии с установленным порядком самостоятельно.

**Отдых и досуг**

Отдых это разновидность интимного пространства. Любой человек имеет свои предпочтения. Кроме того, невыносим отдых, когда бывший партнер пытается создать новые отношения с другим человеком. Однако, совместный отдых – для целей воспитания и общения с ребенком важен. Ребенку очень существенно доказать окружающим и себе, что у него все хорошо, что он из нормальной семьи. Это видимо – когда присутствуют оба родителя. Однако, в зависимости от степени комфортности – нужно иметь договоренности по этому вопросу. Поэтому важно обозначать цели совместного досуга, связанные с потребностями ребенка.

**Приготовление пищи друг для друга**

Пища есть элемент интимного пространства человека. Поэтому ее совместное приготовление и употребление (что носит символический подтекст) нежелательны. Однако, если происходит «стол», за которым отец, мать и дети – это имеет определенный смысл для их развития (есть потребность в этом – появляется символизм целостности). Поэтому по дополнительной договоренности – такое время препровождение возможно (но только тогда, когда участники адаптировались к своим ролям).

**Помощь друг другу**

Идея, что надо помогать другому, исходит из заботы о нем. В начале формирования отношений – важно помочь себе в том, чтобы занять правильную позицию. Только тогда, когда есть уверенность, что закончил старые отношения, что придерживаешься только роли отца или матери детей, только тогда надо помогать бывшему партнеру.

Финансовая помощь другому супругу исходит из позиции силы. Это недопустимо. Такая забота скрывает в себе потребность управлять другим человеком. В идеале помощь возможно только по поводу ребенка!

Однако, бывают обстоятельства, когда один из супругов (чаще женщина) был на содержании у другого. В этой ситуации следует договориться о переходной модели. Так чтобы через определенное время у женщины не было финансовой зависимости от мужа. И она смогла адаптироваться к новой ситуации, работать и иметь достаточный доход для достойной жизни ее и детей.

Невозможно описать все контексты, затрагивающие формирование новых взаимоотношений после развода. В цивилизованных западных странах давно развито психотерапевтическое посредничество при разводе. Такая работа позволяет уйти от негативной эмоциональной вовлеченности, выстроить правильные отношения и сохранить здоровье ребенка. Психологическая работа дает возможность установить новые правила взаимоотношений, прийти к согласию по вопросам общения с ними и друг с другом, общей собственности, решить другие вопросы.

Павел Пономарев, психолог-психотерапевт.