

МАРІЯ МАЛИХІНА

МАМА І ТАТО БІЛЬШЕ НЕ РАЗОМ

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ
ПЕРЕЖИТИ
РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Харків
«Видавнича група “Основа”»
2021

УДК 316.6
М20

Серія «Для турботливих батьків»

Поради щодо того, як розмовляти з дитиною про нові стосунки,
завантажуйте безкоштовно за посиланням:

<https://www.4mamas-club.com/catalog/knigi-pro-stosunki/mama-i-tato-bilshe-ne-razom-yak-dopomogti-dityam-perezhiti-rozluchennya-batkiv/>



Малихіна, Марія Сергіївна

М20 Мама і тато більше не разом. Як допомогти дітям пережити розлучення батьків / М. С. Малихіна. — Харків : Вид. група «Основа», 2021. — 127, [1] с. : табл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4033-6.

Ви розлучилися чи маєте намір зробити це, але постійно чуєте, що розлучення батьків може вплинути на дитину і призвести до сильної психологічної травми. Чи можна уникнути цього?

Цю книгу створено саме для того, щоб ви змогли допомогти своїй дитині якомога легше пережити розлучення батьків, не припустилися неправних помилок і убезпечили вашу дитину від тяжких наслідків.

Повчальні історії людей, які пережили чи переживають аналогічну подію, поради фахового психолога допоможуть вам успішно впоратися із цим украй важливим завданням.

УДК 316.6

ISBN 978-617-00-4033-6

© Малихіна М. С., 2021

© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2021

ЗМІСТ

Від авторки	4
Чи варто зберігати шлюб заради дітей?	6
Крах усього або...	6
Ваше рішення є остаточним?	9
Розлучення батьків очима дитини	16
Розлучення — це не твоя провина	17
Усі твої почуття нормальні й прийнятні	18
Мама й тато любитимуть тебе і залишаться твоєю сім'єю	18
Ти не маєш вибирати бік мами чи тата	18
Усе буде добре, ми всі навчимося жити по-новому, це не кінець	19
Як діти переживають розлучення батьків	20
Дитина	21
Вік	21
Стать дитини	26
Психологічні особливості	27
Характер внутрішньосімейних стосунків	30
Особливості перебігу процесу розлучення і ступінь залученості дитини до взаємин між батьками	30
Стать, емоційний стан того з батьків, з яким залишається дитина, і взаємини між ними	46
Наявність братів і сестер	50
Фінансові питання, розподіл майна	51
Житлове питання	52
Найближче оточення	53
Соціум	53
Релігійні погляди й менталітет	56
Період після розірвання шлюбу	57
Як допомогти дитині пережити розлучення батьків?	58
Спочатку допоможіть собі	58
Тепер ви можете допомогти дитині	62
Депривація спілкування з батьками	74
Припинення спілкування з дитиною	75
Як говорити про те, куди зник тато?	81
Коли говорити про зниклого батька?	83
Якщо ви вже припустилися помилок	94
Нова сім'я	109
Резюме	123

ВІД АВТОРКИ

У сучасному світі розлучення трапляються — не «на жаль» і не «на щастя» — це просто факт. В Україні приблизно 40—60 % шлюбів (за різними джерелами) завершуються розлученням. Для когось це трагедія, для когось — радість і звільнення. Але це завжди вирішують дорослі, а дитину ставлять перед доконаним фактом.

Нам, дорослим, украй важливо усвідомлювати, що дитина має власне, особливе уявлення про свою сім'ю і взаємини батьків — бачить усе це зі своєї дзвіниці, можливо, не здогадуючись ні про що або не розуміючи взагалі нічого чи розуміючи по-своєму події, що відбуваються.

Природно, що ми понад усе прагнемо убезпечити своїх дітей від серйозних травм, спричинених нашим рішенням розірвати свій шлюб.

Проте як цього домогтися?

Саме для цього створено цю книгу — щоб ви змогли допомогти своїй дитині якомога легше пережити розлучення батьків, щоб не припустилися непоправних помилок і уникнули тяжких наслідків.

Ви познайомитеся з історіями дорослих людей, які в дитинстві пережили розлучення батьків, і побачите, що діти по-різному сприймають розірвання батьківського шлюбу, і ця подія впливає на них також не однаково. Звісно, зі зрозумілих причин імена героїв історій змінено.

Життєві історії супроводжуються рекомендаціями фахівця з розв'язання цих проблем. Будь ласка, зверніть особливу увагу на ці рекомендації: вони стануть вам у пригоді й реально допоможуть розв'язати ваші проблеми, а також підтримають вас, покажуть, що ви не самотні і що із ситуацією можна впоратися з мінімальними втратами. З тією самою метою я свідомо вдаюся до повторів певних моментів (умовиводів, висновків, порад).

Ми знайдемо відповіді на дуже важливі запитання:

- *Як же розлучення батьків впливає на дитину?*
- *Чи завжди це травма?*
- *Які чинники впливають на те, як дитина переживе розставання тата й мами?*
- *Чи залежить сприйняття цього факту від віку дитини і як саме?*
- *Як зрозуміти дитину, і коли варто звернутися по допомогу до фахівця (і до кого саме)?*

У книзі ви знайдете історії матерів, які здолали чи долають етап розлучення з чоловіком і звернулися за консультацією до психолога з приводу своєї ситуації. Найімовірніше, що ви помітите схожі моменти — запитання, емоції, дії тощо.

Слід зауважити, що в психології не прийнято говорити про себе. Але як фахівець і водночас мати двох дітей, яка має власний досвід розлучення з адаптацією дітей до нового життя, а надалі до життя в новій сім'ї, гадаю, що цей досвід буде корисним багатьом читачам. Сьогодні, за чотири роки після цих подій, мої діти вважають, що в них два тати, і щиро раді цьому.

ЧИ ВАРТО ЗБЕРІГАТИ ШЛЮБ ЗАРАДИ ДІТЕЙ?

На це запитання можна відповісти одним словом — «НІ». Ви можете повірити мені на слово, зважаючи на мій досвід роботи і знання, і рухаймося далі. Проте оскільки одним із завдань цієї книги є розвінчання деяких сталих уявлень, міфів щодо розлучення, то варто розглянути детальніше, чому — «НІ».

КРАХ УСЬОГО АБО...

У нашому суспільстві навіть сьогодні доволі поширеним є ставлення до розірвання шлюбу як до краху всього в житті. Імовірно, ви неодноразово чули щось на кшталт: «Знаєте, а Марія і Сашко розлучилися».— «Ой, дуже шкода, така пара, бідолашні діти. Як же Марія тепер сама з дітьми?» тощо.

«Провина» за розлучення зазвичай лягає на жінку — як «берегиню хатнього вогнища, яка не впоралася зі своєю місією». А водночас діти в 80 % випадків залишаються жити з мамою. Та й багато матерів (іноді татів) бояться залишити дитину без батька (без матері) у разі розлучення. **Ось перший міф.**

Насправді розлучення автоматично не позбавляє одного з батьків батьківських прав назавжди, абсолютно й незворотно. Поставте запитання до наведеного вище прикладу: чому Марія тепер сама з дітьми? Це реальний факт, що в нашій країні доволі значний відсоток татусів зникає після розірвання шлюбу. Але якщо поглянути на ситуацію уважніше, виявляється, що ще до розлучення тато не надто завзято виконував роль чоловіка й батька. Або ж мама (чи тато) робить усе можливе, щоб викреслити другого з батьків із життя своєї дитини. Про депривацію у спілкуванні з одним із батьків після розлучення ми поговоримо в окремому розділі, але відразу слід наголосити на тому, що після ще не означає внаслідок.

Вивчаючи вплив розлучення на психіку дитини, багато дослідників розглядає виключно варіанти неповної сім'ї, коли діти залишаються жити тільки з одним із батьків (здебільшого з матір'ю). Тобто варіанти, коли батько продовжує відігравати важливу й значущу роль у житті дитини, або варіанти повторного шлюбу матері й появи вітчима (фігури батька) часто не розглядають узагалі. За таких варіантів дитина проживає розірвання батьківського шлюбу, але водночас не можна говорити, що вона виховується в неповній сім'ї. Розлучення — це ще не неповна сім'я. Це **другий міф**.

Третій міф полягає у винятковості травми розлучення і в порівнянні дітей, які пережили розлучення, з дітьми із психологічно благополучних сімей. Але, на думку відомого литовського сімейного психотерапевта, доктора психологічних наук і автора книги «Сім'я очима дитини» Гінтараса Хоментausкаса, розбіжності між подружжям, часті сварки позначаються на дитині негативніше, аніж розлучення батьків і проживання дитини з одним із батьків. Тобто адаптуватися до розірвання батьківського шлюбу дитині значно легше, аніж протягом років жити в нещасливій сім'ї, спостерігаючи деструктивні стосунки та вбираючи негативний зразок взаємин між матір'ю і батьком.

Багато хто з дорослих людей під час сеансів психотерапії висловлює думку про те, що ліпше б батьки розлучилися та якомога раніше, і можливо, після цього їхнє життя склалося б по-іншому.

Четвертий міф про розлучення — це ставлення до нього як до чогось апорію поганого, негідного, аномального. Натомість статистика переконливо свідчить, що розірвання шлюбу стає сучасною нормою. Розлучитися в ситуації, якщо взаємини спричиняють біль і завдають страждання,— так само нормально, як і жити разом у любові, радості й щасті.

Якщо ще років 30 тому дитина, чії батьки розлучилися, почувалася білою вороною в колективі, то сьогодні з-поміж учнів одного класу в школі може бути 50 % дітей з повних і 50 % — з розлучених сімей. Візьмемо до уваги той факт, що для дітей

чинник нормальності в дитячому колективі є дуже важливим (хоча й не тільки для дітей).

Звісно, проживання моменту розлучення та адаптації до нового життя, утім так само, як і будь-який кризовий період, не може відбуватися абсолютно безболісно (якщо збоку видається, що все безболісно — це має насторожувати). Під час перебігу процесу розлучення батьків дитина впродовж певного часу може почуватися погано, некомфортно. Хоча деякі автори вважають, що розірвання шлюбу може відігравати позитивну роль, якщо це веде до реального розв'язання проблеми, сприяє емоційному та моральному відновленню батьків.

Розлучення — це втрата. Проте завдання батьків не завжди зводиться до того, щоб повністю захистити дитину від усіх можливих утрат (це нереально!), ваша роль — і в тому, щоб допомогти дитині прожити цей період, відновитися і навчитися давати собі раду, змогти впоратися з подібними ситуаціями в майбутньому самостійно.

Часто я чую таку фразу: *«Мені самій (самому) довелося зростати без батька. Це було жахливо: мамі було дуже важко, я почувався / почувалася погано через те, що тато нас кинув»*. Це насправді важко, і я вам співчуваю. Але ваша дитина — це не ви, а ви, відповідно, — не ваша мама. Іноді ми вважаємо, що в схожій ситуації доречно вчинити з точністю до навпаки, проте зазвичай це інший варіант неправильного вчинку.

Зараз потрібно раціонально осмислити ситуацію, пройти сесанси психотерапії, використати власний дитячий досвід, аби допомогти своїй дитині прожити цей період (можливо, тоді, у вашому дитинстві, ваші страждання були спричинені почуттями власної провини чи покинутості через розлучення батьків — обговоріть зі своєю дитиною її почуття та емоції).

Якщо ви відчуваєте, що хотіли б завершити ваші взаємини з партнером / партнеркою, але вас зупиняє наявність дітей, то варто замислитися про те, які насправді причини приховані за цим очевидним на перший погляд бажанням «зберегти сімейні стосунки заради дітей».

ВАШЕ РІШЕННЯ Є ОСТАТОЧНИМ?

Якщо ви не впевнені, що хочете розлучатися і у ваших взаєминах немає насильства, то потрібно докласти зусиль, щоб налагодити їх. Не набратися терпіння, не почекаати, поки все якось налагодиться, а саме вживати конкретні дії з боку обох партнерів. Бажання і дії мають бути обопільними. Якщо ж ваш партнер не виявляє готовності до певних дій — намагайтеся усвідомити реальний стан речей і готуйтеся до розірвання шлюбу.

Останнім часом з'явилося нове віяння — відвідування сімейної терапії. Але багато хто сприймає її тільки як гарантію збереження шлюбу, а часто також як спосіб «виправити» партнера. І таку сімейну терапію люди проходять упродовж років, натомість у реальному сімейному житті не відбувається жодних позитивних змін, і, спостерігаючи це, діти наслідують негативний досвід деструктивних стосунків. Хоча сенс сімейної терапії передовсім у тому, щоб допомогти дійти зваженого рішення щодо того, чи варто взагалі зберігати конкретні сімейні взаємини.

Не потрібно демонстративно йти, грюкаючи дверима, у за-палі після кожної сварки — типу «згорів сарай, гори й хата». Усі пари сваряться! І найчастіше свідком такої сварки стає дитина (я маю на увазі цивілізовану сварку). А як іще в звичайній квартирі? І дитина може це сприймати нормально, якщо ви потім поясните їй, чому це сталося, і в її присутності помиритесь. Це допоможе вашій дитині усвідомити, що:

- конфлікти трапляються;
- конфлікти можна розв'язати;
- конфлікти не впливають на взаємини глобально тощо.

Натомість «утечі до мами» з демонстративним збиранням речей травмують, тому що підривають упевненість дитини в цілісності сім'ї та руйнують почуття безпеки.

Якщо для ваших стосунків із другою половиною демонстративні «утечі» — це дієвий спосіб домогтися бажаного від партнера, то якнайшвидше відмовляйтеся від нього, тому що

за деякий час навіть для вас це буде безрезультатним. У довгострокових взаєминах потрібно домовлятися, а не погрожувати й маніпулювати.

До речі, часто чую від подружжя фразу: «*Ми сваримося у присутності дітей*». Але для дітей і збереження взаємин важливо не те, що ви сваритеся, а те, як ви сваритеся, як миритеся і яким є результат цих сварок. Сваритися можна й навіть потрібно, питання в тому, як ви це робите. Можна сваритися і в присутності дітей, адже для них нормально бачити, що подеколи можливі розбіжності, прояви сильних негативних емоцій, але це не впливає на почуття і стосунки в цілому.

Нормальна сварка повинна стосуватися саме предмета сварки — без того, щоб переходити на особистості, згадувати всі попередні помилки і родичів. Слід чітко озвучувати вашу позицію, а також аргументи, чому саме вас не задовольняє позиція опонента / опонентки; обов'язкова умова — ви доходите якогось рішення в процесі сварки! На мою думку, зрозумілий пункт — ані фізичного, ані емоційного насильства і нецензурних слів.

Чого можуть навчити конструктивні сварки?

- **Одна з перших навичок** — це здатність до саморегуляції, що допомагає знаходити компроміс між собою (своїми вимогами й бажаннями) і реальністю (тим, що відбувається в зовнішньому світі). Якщо хтось чи щось стає між мною і моїми бажаннями, здатність до саморегуляції допомагає усвідомити те, що відбувається, і знайти прийнятний спосіб, щоб домогтися бажаного. Якщо ж це неможливо — доречно переглянути мету, зважаючи на власні бажання, а також на бажання близьких і зовнішні об'єктивні обставини.
- **Друга користь** для дітей, яким дозволяють сваритися, полягає в розумінні того, що світ є багатогранним і є різні погляди й думки. Це вкрай важливе розуміння, пов'язане зі здатністю поставити себе на місце іншої людини й зрозуміти її, спроможністю успішно розв'язувати складні ситуації та проблеми, відкривати свої переваги й недоліки. Це надзвичайно корисна навичка для сімейного життя.