

Практическое пособие

Как рассказать ребёнку о разводе

Для родителей детей 2-14 лет

Готовые формулировки и чек-листы
Сценарий разговора

Юлия Егорушкина
кандидат психологических наук



Зачем нужен первый разговор

Развод родителей – это одно из самых сильных **потрясений в жизни ребёнка**. Для ребёнка семья это не отношения мужа и жены, а сама конструкция мира: дом, режим, знакомые лица, уверенность, что утром всё будет как вчера.

Когда эта конструкция начинает меняться, опорой для ребёнка становится то, как взрослые объясняют происходящее и как сами себя держат. Именно поэтому разговор о разводе не формальность и не «неприятная обязанность», а главный инструмент, которым вы можете защитить ребёнка от лишней травмы.

Дети удивительно чувствительны: даже двухлетние улавливают напряжение в доме, а школьники почти всегда догадываются, что «что-то не так», раньше, чем взрослые начинают говорить. Если правду не рассказываете вы, её «расскажет» атмосфера, но уже в искажённом и гораздо более пугающем виде.

Если ребёнок услышал **новость от родителей, в спокойном тоне**, с ясной картиной будущего, у него остаётся ощущение, что жизнь управляема, даже если она меняется. Если он услышал её случайно, в споре или в слезах мамы, то к переживанию развода добавляется страх спрашивать и узнавать. Этот разговор невозможно сделать «идеальным», и он не обязан быть безупречным.

Три принципа бережного разговора

Все рекомендации этого пособия опираются на три принципа. Если держать их в голове, почти любую сложную ситуацию с ребёнком можно разложить на простые решения: что сказать, что отложить и что запретить себе.

Принцип 1. Правда без лишних деталей

Ребёнку нужна правда о том, что происходит и что изменится в его жизни, но не нужна взрослая правда о причинах: изменах, судебных спорах, деньгах, характере партнёра. Враньё недопустимо, потому что почти всегда раскрывается и подрывает доверие; избыточные детали недопустимы, потому что ребёнок не может их переработать.

Принцип 2. Единство взрослых

Единство не требует дружбы с бывшим партнёром: оно предполагает, что в присутствии ребёнка вы команда родителей, а не противников.

Принцип 3. Разрешённые чувства

Слёзы, злость, молчание, странные вопросы – всё это нормальные реакции на ненормальное событие. Задача родителя не в том, чтобы немедленно прекратить чувства («не плачь, всё будет хорошо»), а в том, чтобы дать им законное место: «я вижу, тебе тяжело, я рядом». Ребёнок, которому разрешили погорюстить и позлиться, восстанавливается быстрее ребёнка, которого уговаривали не расстраиваться.

Если вам самой сейчас тяжело

Прежде чем говорить о том, как поддерживать ребёнка, важно признать: вы переживаете развод тоже. Усталость, вина, злость, растерянность и слёзы в неподходящий момент это не признак того, что вы «слабая мама», а **нормальная реакция взрослого человека** на завершение отношений.

Тем не менее вести разговор о разводе лучше из более-менее устойчивого состояния.

Если чувствуете, что не сможете говорить без рыданий и обвинений, отложите разговор на два-три дня, но не на месяцы: дети гораздо сильнее страдают от неопределённости, чем от правды.

Помогают простые приёмы: написать ключевые фразы на бумаге и прочитав вслух, проговорить предстоящий разговор с подругой или психологом, выбрать день, когда вы выспались. Если во время разговора накатят слёзы это не катастрофа: скажите «мне тоже грустно, я немножко поплачу, это не из-за тебя», обнимите ребёнка и продолжите.

Дошкольники (2-5 лет):

нужна короткая, повторяемая формула, которую ребенок сможет удержать в голове. Говорите тремя-четырьмя простыми предложениями и будьте готовы повторить их слово в слово десятки раз за следующие недели: повторение для малыша – способ убедиться, что мир всё ещё предсказуем.

Держите в речи одни и те же слова («папа будет жить в другом доме, но он твой папа навсегда»). И помните, что дошкольник проверяет не слова, а поведение: если папа действительно звонит и приезжает, если мама не плачет каждый вечер, картинка сходится.

Ключевые акценты для этого возраста: **«это не из-за тебя»**, «мама и папа оба тебя очень любят», «мама никуда не уйдёт от тебя», «папа будет звонить и приезжать». Каждый акцент стоит произносить отдельно и спокойно, глядя на ребёнка. На вопрос «почему?» достаточно ответа: «взрослые не сумели договориться жить вместе, так иногда бывает у взрослых», без раскрытия причин.



Младшие школьники (6-8 лет):

многие дети неделями строят планы примирения: «если я буду хорошо себя вести, вы снова поженитесь». Крайне важно мягко, но однозначно закрыть эту дверь: «мы с папой решили окончательно, мы больше не будем мужем и женой, и ты никак не можешь на это повлиять и не должен».

Каждый раз, когда вы оставляете недосказанность («ну, посмотрим», «кто знает»), вы продлеваете период, в котором ребёнок живёт в тревожном ожидании чуда.

Второй риск возраста это превращение любви к родителям в выбор: ребёнку может казаться, что любить папу после развода значит предать маму. Прямо назовите это чувство и снимите его: «ты можешь любить папу так же сильно, как раньше. Это правильно. Мне приятно, когда вам хорошо вместе». Если ребёнок «встал на сторону» одного из родителей, то не боритесь за его лояльность в ответ; восстанавливайте отношения делом, а не уговорами.

Подростки (9-14 лет):

они видят больше, чем вы думаете, и оскорбляются недосказанностью сильнее, чем самим разводом. Говорите ровным тоном, без драмы и без оправданий: «наши с папой отношения не сложились, мы приняли решение разъехаться». Если подросток отвечает злостью или сарказмом, то не наказывайте за чувства и не отвечайте симметрично: «я понимаю, что ты злишься. Ты имеешь полное право злиться на нас».

При этом «разговор на равных» не отменяет родительских функций: границы, режим, требования к учёбе и сну в этот период важны как никогда, потому что предсказуемость это главный антистресс. Снижение оценок и уход в телефон в первые месяцы — норма, пока сохраняется контакт.

Хороший разговор о разводе создается за несколько дней до него. Подготовка снимает с разговора половину драмы: когда вы знаете, что ответить, и сами понимаете, что происходит, голос звучит спокойно, а ребёнок считывает именно спокойствие.

Приведите в порядок собственную версию

Выпишите на бумагу честный ответ на вопрос «почему мы расходимся»: полный, взрослый, со всеми обидами. Затем сожмите его до детской версии из двух-трёх предложений, без имён виноватых, деталей и оценок. Например, «мы с папой много ссорились и поняли, что жить вместе нам плохо. Мы решили, что всем будет спокойнее, когда мы будем жить в разных домах». Проверьте эту версию на трёх вещах: она не врёт, она не содержит обвинений второго родителя и её можно повторить десять раз без содрогания. Именно эта версия станет вашей главной фразой, все остальные ответы будут её вариациями.

Тут же решите, **что вы будете делать с вопросами**, на которые не хотите отвечать. «Это взрослые подробности, про это я говорить не буду, но на всё, что касается тебя, отвечу». Отрепетируйте его вслух: он выручит вас и с неуместными вопросами родственников.



Решите базовые вопросы жизни ребёнка

Стабильность ребёнка начинается с конкретики, поэтому **к разговору желательно иметь ответы** хотя бы на первый месяц: где будет жить ребёнок, где и как будет жить папа, когда и как пройдут первые встречи (день, время, кто привозит и забирает), не меняются ли школа, сад и секции, кто водит ребёнка в ближайшие две недели. Дети спрашивают об этом первыми, и каждая конкретика («по пятницам папа забирает тебя из школы, в воскресенье в шесть я приеду за тобой») работает лучше любых заверений о любви.

Если пока не решено ничего, разговор всё равно можно вести, но тогда честно обозначьте границы: «точного ответа, где мы все будем жить через месяц, пока нет. Я скажу тебе, как только мы решим. Меня это тоже беспокоит, и мы с папой этим занимаемся». Это неудобно, но гораздо честнее, чем импровизированные обещания, которые потом придётся нарушить.



Выберите место и время

- Дома, в привычном пространстве, где ребёнку спокойнее всего. Не на чужой территории и не в поездке, после новости ребёнок не должен «сидеть в ловушке».
- Не перед школой, садом или кружком: после разговора должно остаться два-три часа свободного времени, чтобы побыть вместе, погулять, ответить на вопросы.
- Не поздним вечером и не перед сном: тревога перед сном закрепляется. Лучше выходной день, утро или ранний обед.
- Без посторонних и без экранов: телевизор выключен, телефоны убраны. Малыш может держать в руках любимую игрушку, это его опора.
- Если детей несколько: сначала скажите всем вместе, а потом побудьте с каждым отдельно в соответствии с его возрастом. Старшие умеют «заботиться» о младших и прятать собственные чувства.

Пять договорённостей, которые стоит попробовать достичь

1. Сообщить вместе или в один день. Идеальный вариант — рассказать ребёнку вдвоём: так новость звучит не как «мама против папы», а как общее решение родителей.
2. Согласовать детскую версию причин: короткую, без обвинений.
3. Совместно проговорить три заверения: «ты ни в чём не виноват», «мы оба тебя любим», «мы оба навсегда останемся твоими родителями». Пусть они звучат от вас обоих.
4. Определить первую схему общения: дни, время, формат звонков и встреч хотя бы на месяц вперёд, и сразу озвучить её ребёнку.
5. Договориться о тишине вокруг: взрослые не обсуждают конфликт при ребёнке и с родственниками в его присутствии; бабушкам и дедушкам спокойно объясняют, что комментарии при ребенке запрещены.

Если договориться не получается

Не все разводы оставляют возможность спокойного диалога, но это не повод бесконечно откладывать разговор с ребёнком. Если второй родитель уклоняется, злится или сам собирается «рассказать по-своему», **проведите разговор без него**, но сообщите ему дату и содержание детской версии, хотя бы текстом. Услышать новость от мамы, которая подготовилась, лучше, чем месяцами ждать согласия другого взрослого, пока ребёнок живёт в атмосфере напряжения.

Даже без всяких договорённостей есть **минимальные правила**, которые нельзя нарушать.

Не запрещайте ребёнку любить второго родителя и говорить о нём. Не сообщайте ему детали взрослого конфликта: суды, деньги, измены. Не делайте его посредником, разведчиком и «жилеткой». Не отменяйте обещанные встречи молча. Не задавайте вопросы «а что у них там» после возвращения от второго родителя. Эти правила работают и в одностороннем порядке: вы соблюдаете их со своей стороны, что бы ни делал второй.

Отдельно подготовьтесь к сценарию «второй родитель расскажет иначе»: например, обвинит вас или назовёт другие причины. Заготовьте опору: «взрослые иногда видят одну и ту же историю по-разному. Ты можешь слышать разные версии, и это неприятно. Главное ты знаешь точно: мы оба тебя любим и оба остаёмся твоими родителями». Такая фраза не требует выбирать между версиями и защищает ребёнка от ощущения, что его заставляют судить взрослых.

Если развод «тяжёлый»: папа злится, обвиняет или исчезает

Бывает, что договориться не получается не потому, что вы мало старались, а потому, что второй родитель ведёт себя разрушительно: злится, обвиняет вас, порой прямо при ребёнке, вываливает на него взрослые подробности (суды, деньги, измены), настраивает против вас или вовсе перестаёт выходить на связь.

*«Починить» взрослого человека вы не можете. Вы отвечаете **только за свою половину**: за собственные слова, обещания и тон. В этом есть практический смысл: ребёнок каждый день видит хотя бы одного взрослого, который держится ровно и не втягивает его в войну, и именно это становится для него главной опорой.*

Готовые фразы:

Если папа обвиняет вас при ребёнке: «Папа сейчас злится и говорит резкие слова. Злиться он может на меня, но не на тебя: ты ни в чём не виноват. А я рядом, что бы ни происходило».

Если ребёнку рассказали взрослые подробности: «Про суды, деньги и другие взрослые вещи мы говорить не будем, это не твой груз. Спрашивай меня о чём угодно, что касается тебя, и я отвечу честно».

Если ребёнка ставят перед выбором «кто прав»: «Тебе не нужно выбирать между мной и папой и решать, кто прав. Это наши, взрослые дела. А любить нас обоих можно, и это правильно».

Конфликтный развод истощает быстрее всего, поэтому забота о себе здесь не роскошь, а условие: найдите свой круг поддержки (подруга, психолог, родительская группа) и ведите записи договорённостей и их срывов. Это помогает и удерживать самообладание, и действовать, если придётся подключать специалистов.

Если отец **систематически настраивает ребёнка против вас**, давит или угрожает, подключайте семейного психолога-медиатора, а в ситуациях с угрозами юриста. И помните главное: ребёнку не нужны идеальные родители. Ему нужен хотя бы один взрослый, который не воюет при нём, держит слово и остаётся рядом. Этим взрослым можете быть вы.

Пять шагов бережного разговора

Сам разговор редко занимает больше десяти-пятнадцати минут; остальное время уходит на чувства и вопросы. Держите в голове пять шагов. Это этапы, на которых удобно останавливаться, если ребёнок «перегрелся» и нужен перерыв.

1. Подготовленная среда. Сядьте так, чтобы видеть лицо ребёнка; уберите экраны; младшему дайте в руки игрушку. Начните серьёзным, но мягким тоном: «Мне важно с тобой поговорить». Так вы настраиваете внимание без запугивания.

2. Ясное сообщение. Скажите новость простыми словами в первые же минуты, без долгого подвода и без «посиди, нам надо поговорить о серьёзном» на полчаса. Ребёнок должен услышать суть: «мы с папой разводимся и будем жить в разных домах».

3. Что изменится для тебя. Сразу за новостью даем конкретику: где будет жить ребёнок, где папа, когда встречи, что со школой и друзьями. Конкретика превращает абстрактную катастрофу в управляемые перемены.

4. Три заверения. Скажите и, если нужно, повторите: «это не из-за тебя, ты ни в чём не виноват», «мы оба тебя любим», «мы оба останемся твоими родителями навсегда».

5. Вопросы и чувства. Оставьте время на вопросы. Признавайте чувства: «я вижу, тебе тяжело. Ты можешь плакать и злиться, я рядом. Ты можешь спрашивать меня в любой день, хоть завтра, хоть через месяц».

Как сообщить новость: варианты формулировок

Ниже четыре варианта сообщения. Выберите ближайший к вашей ситуации и переформулируйте своими словами: живой текст звучит лучше заученного, но у любого из них должна быть узнаваемая основа.

Вариант А. Универсальный, для 6-14 лет

«Сядь, пожалуйста, мне важно с тобой поговорить. Мы с папой долго пытались наладить наши отношения, но у нас не получилось. Мы решили развестись и жить в разных домах. Это решение взрослых, и оно не связано с тобой, ты ни в чём не виноват. Мы оба останемся твоими родителями навсегда и оба тебя очень любим».

Вариант Б. Короткий, для 3-6 лет

«Дорогой мой, у нас с папой важная новость. Мы больше не будем жить как муж и жена: папа будет жить в другом доме. Но ты у нас с папой самый любимый человек, и мама, и папа всегда будут рядом с тобой, просто в разных домах».

Вариант В. Если ребёнок давно видит ссоры

«Ты, наверное, сам замечал, что мы с папой часто ссоримся. Взрослым нельзя так жить, если им вместе плохо. Поэтому мы решили, что будем жить отдельно друг от друга. Это не твоя вина, и исправлять это не твоя обязанность. Это решение взрослых».

Вариант Г. Если у вас самой слёзы

«Мне трудно об этом говорить, и я могу поплакать. Знай: слёзы не из-за тебя. Взрослые тоже грустят, когда меняется их жизнь. Но я справлюсь, мы справимся, а с тобой я буду рядом всегда».

Варианты формулировок после разговора

Дети возвращаются к одним и тем же темам неделями. Под рукой полезно иметь несколько формулировок одной и той же мысли.

Про вину

«Нет, ты ни в чём не виноват. Взрослые разводятся только по взрослым причинам, и к детям они отношения не имеют».

«Даже если бы все дети на свете вели себя идеально, наши с папой отношения бы не исправились. Это было решение двоих взрослых».

Про будущее

«Твоя школа не меняется, друзья остаются. Жить ты будешь со мной, а к папе поедешь по выходным. Мы заранее покажем тебе оба дома, и ты сразу всё увидишь».

Про будущее, если есть неизвестность

«Часть планов мы ещё решаем. Я обещаю: как только мы решим, ты узнаешь одним из первых. Это не тайна от тебя, мы пока сами не знаем».

Про свои чувства

«Мне тоже грустно и непросто. Если хочешь, можем погрустить вместе, так даже легче, чем грустить по отдельности».

Какие слова убрать из речи заранее

Ещё до разговора убирайте из привычной речи обороты, которые разрушают опору.

«Папа нас бросил»

«Мне теперь одной тебя тянуть»

«Ты теперь главный мужчина в семье»

«Настоящий папа бы так не поступил»

Замены простые: «папа будет жить отдельно», «взрослые сами разберутся со взрослыми делами», «папа у тебя есть и останется».

Реакции ребёнка и как на них отвечать

Реакция ребёнка может оказаться совсем не той, которую вы ждёте: кто-то плачет, кто-то радостно бежит играть, кто-то устраивает допрос, а кто-то молчит. Всё это нормальные реакции на большое событие, включая «отсутствие реакции»: часто ребёнок просто не понимает масштаб и усваивает новость по кусочкам.

Не останавливать и не уговаривать «не плачь». Обнять: «Плачь, я рядом. Мы справимся вместе». Вернуться к разговору, когда волна спадёт.

Принять, не наказывая: «Я вижу, ты очень злишься. Ты имеешь право злиться на нас. Я всё равно рядом и всё равно тебя люблю».

Не спорить в лоб и не «добивать» правдой: «Я вижу, услышать это очень тяжело. Мы можем говорить об этом сколько нужно». Правду мягко повторить позже.

Не требовать «правильной» реакции: «Хорошо. Если станет не всё равно, я всегда готова поговорить». Спокойно наблюдать дальше.

Не давать ложной надежды: «Нет, это решение окончательное. Но мы оба всегда будем твоими родителями и это ничто не изменит».

Нередко вся злость достаётся тому родителю, который рядом, просто потому, что на него безопасно злиться. Это обидно, но это хороший знак: ребёнок проверяет, выдержите ли вы его чувства и останетесь ли рядом. Не отвечайте «а у папы спроси», не читайте лекций о несправедливости и не подкупайте подарками.

Формула такая: признать чувство, оставить связь, сохранить границы: «Ты злишься на меня. Понимаю, имеешь право. Я не исчезну. Но драться и обзывать всё равно нельзя. Злиться можно, а бить – нет».

Если новость сообщается по видеосвязи

Иногда сообщать о разводе приходится, **когда второй родитель далеко**: в другом городе или стране, в отъезде, в командировке — или когда личная встреча взрослых невозможна. В этом случае разговор идёт в формате видеозвонка: один родитель на экране, другой рядом с ребёнком.

Это второй по качеству вариант после совместного разговора вживую, и при правильной подготовке он решает главную задачу: ребёнок слышит новость от обоих родителей одновременно.

Когда видеоразговор — правильный выбор

Видеоразговор уместен, если второй родитель участвует в жизни ребёнка, но физически далеко, либо если встреча взрослых для совместного рассказа невозможна, а тянуть с новостью нельзя.

Разумно распределить роли: обычно ребёнок и основной рассказчик (чаще мама) сидят вместе перед экраном, а второй родитель — в кадре. Если наоборот далеко мама, логика та же, меняются только роли. Совсем маленьким детям (2-4 года) трудно долго удерживать внимание на экране, поэтому для них основную часть новости всё равно должен сказать вживую находящийся рядом родитель, а дальний добавляет пару тёплых фраз.

Готовим видеоразговор

- Проверьте технику заранее: устойчивый интернет, заряженное устройство; планшет или ноутбук удобнее телефона: экран крупнее, камеру можно поставить на уровень глаз ребёнка.
- Сделайте репетицию звонка со вторым родителем без ребёнка: согласуйте, кто что говорит, кто начинает, кто завершает, что отвечаете на «почему».
- Выберите время: не позднее чем за два-три часа до сна, когда дела сделаны и никто никуда не спешит; у вас после звонка должно быть свободное время на вопросы и обнимашки.
- Проговорите главное правило: никаких обвинений и выяснения отношений в кадре: только новость, конкретика и заверения в любви.
- Подготовьте конкретику под рукой: календарь с отмеченными днями встреч и звонков, фотографии нового жилья, если оно уже есть.

Сценарий видеоразговора по шагам

1. Тёплый вход (одна-две минуты). Мама садится рядом с ребёнком и звонит. Обычное приветствие, пара бытовых фраз – ребёнок должен успеть настроиться на экран.
2. Переход к важному. Второй родитель: «Привет! Мы с мамой хотим поговорить с тобой о важном».
3. Сообщение новости. Говорит тот, кому комфортнее, второй дополняет: «Милый, мы с мамой приняли решение: мы больше не будем жить как муж и жена. Папа останется жить в своём городе, а вы с мамой в своём. Это решение взрослых, и ты в нём ни в чём не виноват».
4. Конкретика. Мама перечисляет, что изменится и что нет: школа, дом, дни встреч и звонков. Хорошо работает календарь перед экраном: «вот эти дни ты у папы, вот эти у меня».
5. Три заверения по очереди из двух уст: «ты не виноват», «мы оба тебя любим», «мы оба твои родители навсегда». В видеоформате особенно важно, чтобы это сказали оба.
6. Вопросы и чувства. Паузы и молчание в видео это норма. Мама дублирует вопросы вживую: «У тебя есть вопросы? Ты можешь спросить у нас обоих».
7. Завершение с якорем. Договоритесь о конкретном следующем контакте: «В воскресенье созвонимся в шесть, а встреча через две недели, я покажу билеты». Каждый родитель тепло прощается отдельно.

Чем видеоразговор отличается от живого разговора

У формата есть ограничения, которые **стоит компенсировать**. Не работает телесный контакт с дальним родителем, его заменяют слова и близость находящегося рядом: мама обнимает ребёнка в момент новости и говорит «папа сейчас обнимал бы тебя, если бы мог».

Возможны зависания и обрывы (предупредите ребёнка заранее: «если экран замрёт, это поломка связи, а не папа ушёл», иначе каждая пауза будет считываться как потеря). После звонка не оставляйте ребёнка одного с впечатлениями: чай, прогулка, совместное занятие.

И ещё одна тонкость: в видеоформате взрослым труднее держать тон. Взаимные подколки и «усталые» интонации на экране считываются острее, чем вживую. Договоритесь свести реплики к новости, конкретике и любви, весь остальной разговор лучше оставить для взрослой переписки.

Если второй родитель совсем не на связи

Бывает, что **второго родителя в разговоре быть не может**: он пропал из жизни ребёнка, не выходит на связь или отказывается участвовать. Тогда новость сообщается в одиночку, это полноценный, достойный вариант. Сообщайте по той же структуре.

«Твой папа знает о нашем решении. Он живёт далеко и пока не может приезжать. Это не из-за тебя, так сложились взрослые обстоятельства».

Если ребёнок спрашивает «а где папа?», а вы не знаете:

«Я честно не знаю, где сейчас папа. Я тоже по нему скучаю. Если он появится или напишет, я узнаю первой и сразу тебе расскажу».

Главные запреты этого сценария: не придумывать ложь про болезнь, тюрьму или смерть без оснований, потому что она всегда раскрывается и рушит доверие; не требовать «забыть его»; не обещать «скоро приедет», если уверенности нет.

Фотографии папы можно хранить, о нём можно говорить, любить его можно и нужно. Отсутствие родителя это боль, которую вы не можете устранить, но можете не делать её стыдной. Отдельный случай: если папа должен был позвонить и не позвонил, — не имитируйте звонок и не выгораживайте его, скажите честно: «папа сегодня не смог позвонить. Я понимаю, что обидно. Давай напишем ему сообщение, а поговорим, когда он сможет».

Три ловушки, которые чаще всего подстерегают

Первая ловушка – **виноватая позиция**: из жалости извиняетесь и берёте всю вину на себя, а ребёнок либо начинает чувствовать себя судьёй, либо ищет, кого спасать.

Вторая – **гиперопека после разговора**: «после такой новости я не могу его ругать» – снятие границ ребёнок читает как «всё рухнуло окончательно».

Третья – **попытка компенсировать подарками** и вседозволенностью: ребёнку в период развода нужны не новые игрушки, а прежние правила, прежние ритуалы и прежние родители, которые умеет говорить «нет».

Что считается нормой

Первые недели после разговора ребёнок живёт «волнами»: вчера горько плакал, сегодня весело играет, завтра задаст вопрос, будто разговора не было. **Так устроено усвоение:** психика принимает новую реальность порциями.

Нормальны повторяющиеся вопросы («а папа точно приедет в субботу?», «а вы точно не помиритесь?»), временное снижение успеваемости, капризы, нарушения сна; у младших регрессия, у подростков раздражительность и уход в телефон. Нормальна и периодическая злость на обоих родителей. Всё это признаки работы психики, а не «испортившегося ребёнка».

При спокойной и предсказуемой обстановке основной период адаптации занимает от полугода до года, а острые волны — первые один-два месяца. Дети выравниваются быстрее всего там, где сохраняются режим, правила и регулярный контакт с обоими родителями. Ваша задача в этот период не сделать ребёнка счастливым каждую минуту, а быть предсказуемой.

Как поддерживать ребёнка в быту

- Держите распорядок дня почти неизменным: еда, сон, школа, кружки. Привычный ритм для ребёнка это доказательство, что жизнь продолжается.
- Визуализируйте встречи с папой: календарь на холодильнике с отмеченными днями работает лучше десяти заверений.
- Не отменяйте привычные радости и ритуалы: воскресные блины, сказка перед сном, поездки к бабушке.
- Больше телесного контакта: обнимашки не избалуют, а восстанавливают чувство безопасности в любом возрасте.
- Разрешайте говорить о втором родителе.
- Читайте вместе детские книги о переменах в семье: история помогает ребёнку найти слова для собственных чувств (например Анна Купырина «Любовь, которая навсегда», Кристине Нёстлингер «Само собой и вообще» и др.)



Когда пора подключать специалиста

Обратитесь к детскому психологу, если наблюдается что-то из списка ниже, особенно если признак держится дольше двух-трёх недель или усиливается:

- Стойкие нарушения сна или аппетита: бессонница, кошмары, отказ от еды.
- Регрессия у младших, которая не проходит больше месяца и нарастает (сосет соску, хотя давно от нее отказался, начал писаться в кровать по ночам).
- Панический страх расставания с мамой: истерики при каждом выходе из дома.
- Самоповреждения, разговоры о смерти или бессмысленности жизни – у подростков в любой форме.
- Полное избегание темы и эмоций месяцами: «заморозка» – тоже тяжёлая реакция.
- Агрессия с последствиями: драки, жестокость к животным, разрушение вещей.
- Длительная школьная дезадаптация: отказ идти в школу и устойчивое падение успеваемости.
- Резкая смена компании и рискованное поведение у подростков.

Подключение специалиста не признак провала, а такой же разумный шаг, как поход к врачу с долгим кашлем.

Не забывайте о себе

Ребёнку в период развода нужна **не идеальная, а живая и уравновешенная мама.**

Для этого у мамы должны быть собственные опоры: сон, еда, движение, взрослые разговоры, в которых она не «мама», а человек. Найдите поддержку заранее: подругу, с которой можно говорить честно, психолога для себя, родительские группы.