

непримиримо и агрессивно или, напротив, подавленно настроены родители. Поэтому надо найти в себе силы пережить развод достойно — это не только в ваших интересах, но и в интересах ребенка в первую очередь. И в данном случае ребенок послужит вам стимулом, палочкой-выручалочкой: есть перед кем держать лицо, есть ради кого стараться. В идеале, конечно, лучше бы стараться ради себя, но при разводе самооценка падает обычно так низко, что собственных ресурсов не хватает, чтобы, словно Мюнхгаузен, себя же и вытащить из болота тоски и депрессии.

Следующий важный вопрос — когда говорить о разводе. Идеальный вариант — когда ребенок спросит сам. Он живет не в вакууме, он видит и слышит и ваши разногласия, и ваши несчастные или перекошенные злобой лица, и ваши слезы, поэтому вопрос о том, что происходит, напрашивается сам собой. Так что спрашиваете — отвечайте. Просто отвечайте на вопросы, а не устраивайте по этому поводу часовую лекцию. В ответах главное — честность и краткость. К примеру, на вопрос: «А где папа?» — лучше всего ответить: «Папа теперь живет в другом месте», чем сказать что-то вроде: «Папа нас бросил», «Я и сама понятия не имею» или же «Не знаю и знать не хочу».

Если же причиной развода стали не «идейные разногласия», а тот факт, что у второго супруга случился роман и он (или она) ушел к другой (или к другому), — не стоит в подробностях обсуждать это с ребенком. Достаточно фразы о том, что отец или мама живут теперь отдельно, могут создать новые семьи и их выбор надо уважать. Ребенку психологически гораздо легче полюбить новых «половинок» папы и мамы, чем сделать выбор между папой и мамой вообще. Даже если вы в душе кипите и бурлите, поверьте, что именно эта формулировка наименее травматична для ребенка, а вот посвящение его во все детали вашей неудавшейся семейной жизни или обсуждение личности отца-изменника и его любовницы — это, по сути, перекладывание ваших взрослых проблем на плечи ребенка, который к этому не готов и которому они не нужны. Кроме того, не выставляя второго родителя в негативном свете, вы не вынуждаете ребенка делать сложнейший выбор «с кем он» и не рвете его душу на части, заставляя

выбирать между папой и мамой, между любовью к родителю и моральной оценкой его поступков. Это и в 35 лет нелегко сделать, а уж в 5 так и вовсе неподъемно.

Говоря о личности супруга, с которым разводитесь, не поливайте его грязью еще и потому, что в представлении ребенка (да и любого нормального взрослого) семья создается по любви, а любят обычно человека хорошего, достойного. Поэтому в сознании ребенка возникает то, что психологи любят называть когнитивным диссонансом, а проще говоря — логический тупик: «Если папа или мама настолько плохие, как же можно было им жениться? А если поженились, зная, что каждый из них — это плохой человек, значит, не любили? Значит, и я — нелюбимый?» Логика ребенка работает обычно в таком направлении. Важно донести до сознания сына или дочки, что, во-первых, и хорошие люди могут ошибаться, а во-вторых, иногда двое даже очень хороших людей не совмещаются, не могут ужиться вместе, как, к примеру, не совмещаются любящий ребенок кот и любящая рыбка. Будьте тактичны в своих формулировках и, раз уж сами начали этот разговор, отвечайте на вопросы, если они последуют, — просто обдумывайте и взвешивайте свои слова (и вам самим это будет на пользу).

Однако нередко ребенок не решается спрашивать о том, что происходит в семье, потому что интуитивно подозревает, каков будет ответ, и ответа этого он очень не хочет и боится. Чаще всего так происходит, когда сын или дочь чувствуют вашу эмоциональную напряженность и понимают, насколько вы уже на пределе. А еще так бывает, если вы слишком уж пытаетесь «держаться в руках» и ваши слова чересчур расходятся с фактами. Если у вас на все один ответ: «Все хорошо, ничего страшного не происходит, не переживай», ребенок начинает понимать, что искренности от вас ждать бессмысленно. Поэтому не бойтесь озвучивать свои негативные чувства: вы имеете право и на печаль, и на боль, и на то, чтобы говорить об этом вслух. Весь фокус в том, как именно это сформулировать: «У нас сейчас трудные времена, но мы справимся».