

которые любят. Мир не должен разрушиться целиком и полностью — это будет слишком тяжелым испытанием. Вот почему дети гораздо легче переживают развод родителей, если остаются жить в привычном месте, посещают все ту же школу или сад и уклад их жизни (в том числе финансовая сторона) существенно не меняется.

Однако в реальности так бывает далеко не всегда, и зачастую развод родителей несет большие перемены во всем. Трудней всего приходится детям, которые, помимо развода, переживают еще и переезд с полной сменой обстановки (места жительства и учебы), вынужденной потерей друзей, части своих вещей, утратой возможности посещать привычные места, где прошло детство и с которыми связано много приятных воспоминаний... В таком случае развод — действительно тяжелейшее испытание. Однако психика детей крепче, чем нам кажется, и они вполне могут справиться с ситуацией, но только при нашей грамотной поддержке.

*Ошибок не бывает. События, которые мы при-
тягиваем в нашу жизнь, какими бы неприятными для
нас они ни были, необходимы для того, чтобы мы
научились тому, чему должны научиться. Каким бы
ни был наш последующий шаг, он нужен для того,
чтобы достичь того места, куда мы выбрали путь.*

Ричард Бах. «Мост через вечность»

Ребенку будет легче принять факт развода, если вы говорите о нем как о твердом и правильном решении, если вы и сами уверены, что так будет лучше. Конечно, если это не так, если вы тоже в шоковом состоянии и травмированы происходящим, едва можете держать себя в руках — ребенок почувствует ваше настроение и примет его. Поэтому, если не уверены в том, что сможете спокойно разговаривать, попросите провести разговор кого-то из родных, которые не так эмоционально включены в ситуацию. Это могут быть ваши родители, брат или сестра — словом, кто-то из членов семьи, хорошо знакомых ребенку, кто тоже сможет под-

держат и помочь. Если же с мужем или женой вы остались в таких отношениях, которые позволяют вам цивилизованно поговорить с ребенком втроем, это будет лучшим вариантом, потому что объяснений происходящего он ждет, конечно, от обоих родителей.

Имейте в виду, что ребенок, скорее всего, не сразу все примет и осмыслит. Многие вопросы он будет задавать по нескольку раз, и ваша задача — отвечать всегда одинаково, не срываясь и не «путаясь в показаниях». Это, к слову, неплохая самотерапия: учась разговаривать реально развода спокойно и без лишних эмоций (ведь с ребенком придется говорить именно так!), вы и сами начинаете принимать ситуацию как данность и утверждаетесь в мысли, что на самом деле ничего трагичного не случилось, все живы-здоровы, мир не перевернулся и жизнь продолжается. А ребенку вы точно можете уже хотя бы тем, что снимете напряженность от неопределенности и тайны (это едва ли не самое сложное испытание для психики ребенка в этот период).

Если детей в семье несколько, лучше посвятить их в происходящее в один день, но не всех одновременно. Индивидуальная беседа помогает лучше чувствовать маленького собеседника, дает ему возможность быть более откровенным в своих реакциях. К слову, единственные дети переживают развод куда драматичнее тех, у кого есть братья и сестры (эти хотя бы имеют возможность отреагировать свои эмоции друг на друга, а единственному ребенку не к кому податься со своей бедой).

В любом случае надо понимать, что даже если внешняя реакция ребенка спокойна, внутри отнюдь не все так гладко, как выглядит снаружи. Пройдет не один месяц (а скорее всего — год или два), пока ребенок окончательно справится с ситуацией. А за это время может быть разное: и слезы, и ночные кошмары, и различные соматические нарушения — от энуреза до заикания, от непрерывных ОРЗ до аллергических проявлений. Но главное — это подавленность, грусть, возможно — агрессия, снижение успеваемости и интереса к жизни вообще. Вероятность возникновения всех этих проявлений тем выше, чем более