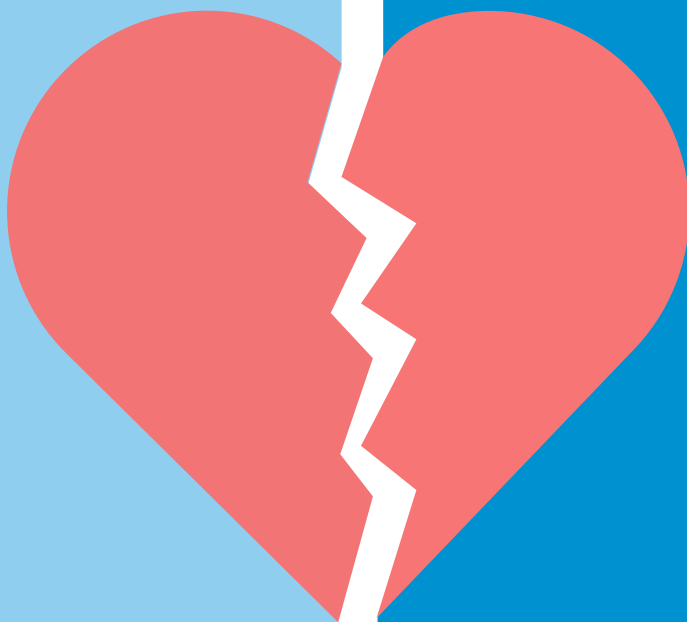


Детето

и раздялата
при
родителите





Детето и раздялата при родителите

София – 2021 г.

Издава

Държавна агенция за закрила на детето

Автори

Румен Стаматов

Галин Цоков

Елеонора Лилова

Рецензенти

Надежда Маджирова

Светлана Сарийска

Коректор

Милена Караангова

Предпечат

Галя Герасимова

ISBN

Въведение

Независимо дали е желан или нежелан, очакван или неочакван, разводът (както и раздялата) оставя дълбок отпечатък. Това е особено тъжно и объркващо преживяване, което засяга всички и може да продължи дълго.

Тази книга е посветена на развода и на живота на детето след развода, което е сериозно предизвикателство пред вас като родители.

„Вече не сте заедно – така че сега трябва да промените своя живот?“

За да запазите благополучието на своето дете, неговото здраве и оптимално функциониране, ще трябва:

- да се справите със своите преживявания за развода;
- да се справите със своите отношения като бивши съпрузи и да придадете ново съдържание на тези отношения като родители;
- да се справите с предизвикателствата в отношенията с детето.

Какво ще намерите в тази книга?

Различни предложения:

- как да се справите с последиците от развода – да се възстановите емоционално и да продължите напред;
- как да промените отношенията с бившия си съпруг или съпруга, за да осигурите благоденствието и оптималното функциониране на детето;
- как да поддържате отношенията с детето при преминаването през развода и да се справите с неизбежните емоционални и поведенчески трудности, пред които ще се изправи.

Предложенията, които ще откриете, както и упражненията, засягат вашето благополучие и благополучието на детето, както и възможностите ви за справяне в различните моменти от раздялата:

- когато вземате решението за развод;
- когато съпругът ви или съпругата ви напусне дома;
- когато разводът вече е факт и удостоверен със съдебно решение;
- когато сте изправени пред предизвикателствата на живота след развода.

Преживяване на развода

Може да сте преминали през различни колебания, но идва момент, когато разводът вече ще бъде факт. С това започват и предизвикателствата, които засягат проблемите около раздялата, от самата раздяла и от живота след раздялата.

Да започнем с раздялата.

Раздялата

След като раздялата е окончателна, ще трябва да обърнете внимание на няколко неотложни решения, които се отнасят до:

- условията на живот,
- времеви график за посещения,
- временните финансови договорености,
- първоначалните разделения на имуществото,
- наличие на подходящо жилище за всекиго от вас.

Едно от първите неща, които детето иска да знае, след като разбере, че единият от вас ще напусне дома, е къде ще живее. Също едно от първите неща, които детето ще иска да направи след раздялата, е да посети дома, в който другият родител ще живее.

Един от най-трудните въпроси, с които ще трябва да се справите, е свързан с времето, което детето първоначално ще прекарва с всекиго от вас. Това може да породви сблъсъци поради различията за времето, което всеки иска да прекара с детето. По-важното е да разберете, че целта не е вие да бъдете удовлетворени, а да подпомогнете адаптацията на детето. Започнете с изготвяне на график за първия месец кога детето ще бъде с всекиго от вас (дати и часове), след това за следващите месеци. Ако успеете да съставите график, това значително ще намали потенциалните конфликти между вас. Докато съставяте графика, не забравяйте да обмислите как ще празнувате

рождените дни, празниците, ваканциите и различните специални поводи.

Ще трябва също незабавно да обърнете внимание на финансовите въпроси, което включва достъп до банкови сметки, какви ще бъдат временните плащания, направени за подкрепа и от кого. Както и да вземете решение за разделяне на някои от притежанията – кой ще вземе колата, какво обзавеждане може да вземе родителят, който се изнася от дома, за да обзаведе своето ново жилище. Това не означава, че всички решения за разделянето на собствеността трябва да се вземат незабавно. По-скоро това са решения, които засягат текущите нужди. По-сериозните решения, свързани със собствеността, могат да се вземат по-късно.

Освен финансовите и имуществените въпроси, има още няколко въпроса, свързани с раздялата.

Първо, ще трябва да решите на кого и какво да кажете за раздялата. След като кажете заедно на детето за развода, ще трябва да кажете и на някои от членовете на семейството, на приятели, колеги, съседи, учители.

Второ, ще трябва да поемете определени ангажименти, които да изпълнявате. Това е изключително предизвикателство, защото изисква да отидете отвъд неуспешните брачни отношения. След развода, ако искате да се погрижете за здравето и благополучието на детето, ще трябва да осмислите своите отговорности към детето, към самите вас като родители и да се въздържите да поставяте детето в центъра на вашите сблъсъци и битки.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- започнете с вземане на няколко незабавни решения, свързани с условията на живот, финансите и собствеността;
- решете заедно какво да кажете и на кого да кажете за развода;

- поемете незабавно ангажиментите към детето;
- отложете вземането на дълговременни решения, докато не се възстановите емоционално и започнете да мислите ясно за позитивните и негативните последици.

Съобщаване решението за раздялата

След като сте решили непосредствените проблеми, кажете на детето за решението си да се разделите. Това е трудно. Сигурно имате различни виждания защо се случва разводът и вероятно взаимно изпитвате силни чувства. Когато съобщавате решението на детето, важно е да присъствате и двамата. Демонстрираното единство като родители, ще помогне на детето да разбере, че въпреки огромната промяна на отношенията между вас като съпрузи, вие продължавате да бъдете родители.

Преди да започнете разговора с детето, обсъдете какво ще кажете и кога ще го кажете. Не забравяйте, че това е разговор, който ще бъде запомнен завинаги от вашето дете. Не превръщайте този разговор в още по-голямо мъчение за детето, като използвате ситуацията за изливане на взаимни обвинения и негативни чувства.

В зависимост от възрастта, детето ще има различно разбиране за това какво означава развод. Това, с което описваме развода, брака, любовта, е трудно за разбиране от детето. Ако е малко, детето разбира, че родителите не живеят заедно, но не разбира защо; ако е голямо разбира, че родителите не се обичат и не искат да живеят заедно, но не иска това да се случи.

Какво и как да кажете на детето?

Нека започнем с това, че няма лесни начини да кажете на детето, че се развеждате. Сигурно се чувствате объркани и притеснени. За да направите разговора по-лесен, опитайте да обмислите предварително какво ще кажете и как ще го кажете. Отделете време да отговорите на въпросите, които детето ще ви зададе.

Опитайте да обясните своето решение, като проявите емпатия. Не е време да навлизате в подробности за това, което е довело до решението за развод.

Например:

„Двамата с баща ти от дълго време се опитваме да преодолеем нашите различия и проблеми в брака. Осъзнахме, че вече не можем да бъдем щастливи и да живеем заедно, и затова решихме да се разведем. Това е болезнено за всички нас, но смятаме, че така ще е по-добре. И двамата много те обичаме и ще продължим да те обичаме и да се грижим за теб, но вече с баща ти няма живеем заедно в един дом“.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- след като сте взели решение да се разведете, споделете с детето;
- бъдете единни – доколкото е възможно, обсъдете предварително какво ще обясните за развода;
- бъдете заедно, когато съобщавате своето решение за развода;
- бъдете честни и директни;
- посочете прости причини за развода и запазете взаимно уважение;
- не се обвинявайте и не изпадайте в разказване на неприятни подробности – може да ви е особено трудно, ако се чувствате предадени или измамени, но в случая мислете за детето, а не за причинените наранявания;
- подчертайте, че детето не е причина за развода – то може да свърже причината за вашия развод със собственото си проблемно поведение и да се почувства виновно, това е огромна тежест, която не бива да понесе;
- подчертайте, че двамата ще продължите да го обичате и да се грижите за него – колкото и просто да звучи, потвърждаването на вашата любов е мощно послание, което създава сигурност;
- опишете нещата, които ще останат същите;
- опишете промените, които ще настъпят;

- разкажете за опитите, които сте предприели, за да спасите брака си (ако детето е по-голямо);
- признайте и приемете изпитваните от детето чувства;
- насърчете питанията, които вълнуват детето;
- повторете спокойно своето решение, като овладеете емоциите, които изпитвате.

Колко подробно трябва да е обяснението за причините за развода?

Когато обмисляте подробностите, свързани с причините за развода, трябва да сте наясно с:

- възрастта: ако детето е малко, се нуждае от по-малко подробности, от по-простото обяснение; ако е голямо, се нуждае от по-подробно обяснение.
- промените, които ще настъпят в неговия живот: отбележете основните промени, които ще настъпят, и отбележете, че разбирате чувствата, които изпитва, и очакванията, които има, но без излишни подробности;
- истината: независимо колко подробно ще е вашето обяснение, това, което ще изложите, трябва да е истинно.

Най-често задавани въпроси, свързани с развода

Разводът събужда много въпроси у детето. Разбира се, не бихте могли да предвидите всички въпроси, които детето може да ви зададе, и надали бихте могли да отговорите на всички въпроси. По-важното е да бъдете открити и да отговорите честно.

Най-често задавани въпроси

- Кой ще се грижи за мен?
- Ще остана ли сам?
- Къде ще живея?
- Ще продължавам ли да бъда и с двама ви?
- Какво ще стане, ако се разболея?
- Ще живеем ли в една къща?

- Кой ще ме гледа?
- Ще ми бъдете ли майка и татко?
- Ще бъда ли с брат ми/или сестра ми?
- Къде ще живее татко?
- Кой ще се грижи за татко?

Ако детето е по-голямо, вероятно ще ви зададе някои от следните въпроси:

- Какво да кажа на приятелите си?
- Ще трябва ли да се местя?
- Ще трябва ли да ходя при татко всеки уикенд?
- Ще трябва ли да сменя училището?
- Защо ми причинявате това?
- Ще продължа ли да получавам същата помощ?
- Мога ли да помоля приятелите си понякога да остават въщи?
- Кой ще ме взема след...?
- Защо просто не решите проблемите си?
- Защо не помислите и за мен, освен за вас?

Разговорите, свързани с развода, не са лесни и предизвикват различни негативни мисли и чувства. Но ако мислите за благополучието на детето, приемете това предизвикателство:

- помислете върху въпросите, които детето би могло да ви зададе, и ако е възможно, обсъдете заедно отговорите, които ще дадете;
- споделете взаимните си чувства, без да разстройвате детето;
- попитайте детето за въпроси, свързани с развода;
- отговорете на въпросите спокойно и изчерпателно;
- попитайте детето поне три пъти, какви въпроси има.

Уверете детето, че не е виновно

Детето може да вярва, че е виновно за развода, припомняйки си времето, когато се е държало лошо с родителите

си, получавало е лоши оценки или е имало проблеми.

За да помогнете на детето да преодолее това погрешно разбиране:

- повторете отново причината, поради която се развеждате, това може да помогне на детето да осъзнае, че истинската причина за раздялата е у вас, а не у него;
- бъдете търпеливи – детето може да не се почувства уверено, въпреки вашето обяснение, продължете да разговаряте, докато преодолее объркването;
- успокоявайте – напомняйте на детето, че като родители ще продължите да го обичате и да се грижите, и че не е отговорно за развода;
- опитайте вашите думи и действия да внесат сигурност и спокойствие и препотвърдете любовта си към детето;
- бъдете последователни в действията и думите;
- обяснете, че въпреки физическата раздяла между вас, и двамата ще запазите връзката с детето;
- обяснете, че въпреки трудностите, през които всички преминавате, ще се справите;
- осигурете физическа близост – прегръдката, гушкането са изключително силни изрази на любовта;
- бъдете искрени – когато детето повдига въпроси, които издават безпокойство, ако не можете да отговорите, кажете, че ще проучите въпроса и ще отговорите по-късно;
- внимателно обмислете за какво разговаряте пред детето – разбиранията на детето са различни от вашите разбираня.

И още нещо за вината

Дори и да сте наясно, че детето няма вина за вашия развод, вие може да го накарате да се почувства така по няколко начина:

- когато не сте заявили ясно и многократно, че детето не е виновно, че причината за развода е у вас (ако многократно не обясните причините за развода, детето може да помисли, че вие не сте споделили това, защото то

- е причината);
- когато се карате и обвинявате за неща, свързани с детето, пред самото него (например, единият родител може да е купил скъпа играчка на детето, а другият започва да обвинява, че неразумно са похарчени твърде много пари; в тази ситуация детето може да повярва, че ако не беше играчката, нямаше да се обвиняват; ако подобни сцени се случват често, детето може да се почувства отговорно за развода).

Преживяванията на детето по време на развода

Един от най-трудните въпроси, пред които ще се изправите след решението за развода, е: „Как това ще се отрази на детето?“, „Какво изпитва то, когато преминава през развода?“.

В зависимост от възрастта, разводът може да причини:

- трудности в адаптирането;
- депресия и тъга – тъгата от новото положение на семейството е нормална и в съчетание с чувство за безнадеждност и безпомощност, вероятно ще се превърне в лека форма на депресия;
- тревожност;
- гняв поради разпадане на нормалността;
- вина;
- трудности с играта;
- враждебност, неподчинение, агресивно поведение;
- проблеми с ученето и постиженията;
- промени в самооценката и самоувереността.

Разводът се преживява като загуба – загуба на родител, загуба на семейството, или просто загубата на живота, който е познавало. Преживяването на самата загуба преминава през определени стадии:

Стадий 1: Отричане. Мама и татко ще бъдат отново заедно.

Стадий 2: Гняв. Как може да направите това? Ако наистина

ме обичате, ще останете заедно.

Стадий 3: Пазарене. Ако съм добър, може би ще се върнеш вкъщи и ще бъдем отново заедно.

Стадий 4: Депресия. Чувствам толкова голяма празнота отвътре, нищо повече няма да се случи.

Стадий 5: Приемане. Мама и татко няма да се съберат отново. Добре е, че приятелите ми знаят, че родителите ми не са заедно вече.

Деца преминават през тези стадии различно, понякога по-бързо, понякога по-бавно, което зависи от тяхната индивидуалност.

Най-лошите страхове на децата

- Направих нещо нередно и затова мама и татко се разделят. Това е по моя вина.
- Ако мама и татко вече не се обичат, могат да спрат да обичат и мен.

Това, което детето най-много иска да знае:

- Мама и татко ще продължат ли да ме обичат?
- Мама и татко ще престанат ли да се карат?
- Мама и татко ще ме изоставят ли?
- След като татко и мама се разделят, при кого ще бъда и къде ще живея?

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Опитайте да:

- отдадете цялото си внимание и да насърчите детето да сподели изпитваните чувства – това може да е страх, тъга, гняв, болка, разочарование за неща, които може да не сте очаквали;
- слушайте със съпричастност и не оценъчно; ако е необходимо, помогнете на детето да изрази чувствата, за които му е трудно да разговаря;
- бъдете открити към страха от споделяне; уверете детето, че вашата обич няма да се промени, независимо какво ще сподели или обвини;

- признайте правото на детето да изпитва тези чувства;
- бъдете открити за продължително споделяне на чувствата, свързани с развода; понякога детето се нуждае от време, за да преосмисли всичко случващо се с развода;
- бъдете разбиращи и приемащи;
- бъдете бдителни за по-сериозни проблеми.

Знаци за по-сериозни проблеми

Ако нещата се влошат, или не се подобрят няколко месеца след развода, това е знак, че детето се нуждае от допълнителна помощ.

Внимавайте за следните предупредителни знаци:

- проблеми със съня;
- лоша концентрация;
- проблеми в училище;
- злоупотреба с наркотици или алкохол;
- самонараняване, хранителни разстройства;
- чести гневни или насилствени изблици;
- оттегляне от близки;
- безразличие към любими дейности.

Обсъдете тези или други свързани с развода предупредителни знаци, с лекаря, учителите, или се консултирайте с детски терапевт за насоки за справяне със специфични проблеми.

Нещо, което трябва да знаете:

Разводът е стресиращо събитие, което причинява болка. Когато той слага край на безкрайните скандали и сблъсъци, на които детето е свидетел, това може да е по-добро за детето, но най-лошо за детето е, когато след развода скандалите отново продължават и детето отново е въвлечено. Тогава ще трябва да се справи не само с последиците от развода, но и с преживяванията, породени от непрестанните сблъсъци.

В най-висока степен в интерес на детето

Решенията за детето винаги трябва да се вземат въз основа на един много важен принцип: Кое е в най-висока степен в интерес на детето?

В повечето случаи най-доброто за детето е да има близки, стабилни и продължаващи отношения с двамата родители, когато е възможно. Понякога това е невъзможно, особено в случаи, когато има насилие над родител и/или над детето. Когато само единият от родителите присъства в живота на детето, самооценката на детето може да бъде подкопана. Децата са склонни да вярват, че другият родител вече няма да се интересува от тях. Често правят заключения, че не са добри, важни, или че не заслужават внимание и любов.

Когато двамата родители поддържат близки отношения с детето, това:

- подобрява емоционалното благосъстояние и възстановяването от раздялата;
- подобрява здравословното емоционално развитие;
- помага на детето да се чувства добре и с двамата родители;
- намалява чувството за вина, което може да изпитва („Защо другият родител не иска да ме види?“);
- запазва родителската власт и авторитет;
- насърчава желанието за предоставяне на финансова подкрепа за детето;
- дава възможност за развитие на разширена семейна идентичност;
- показва, че родителите могат да оставят настрана своите различия, и да се обединят около грижата и любовта към детето.

Вашето преживяване на развода

Нека се спрем на вашите преживявания и проблеми, свързани с развода.

Преживяване на раздялата

Начинът, по който се справяте със своите чувства, както и това как ще изградите отношенията си като бивши съпрузи, е от ключово значение за благополучието на детето.

Раздялата е продължителен процес, обагрен с различни емоции и промени, и може да отнеме месеци или години. Емоции, изпитвани по време и след раздялата, са свързани със загубата на семейството, на надеждите, на мечтите, които сте имали за бъдещето.

Решението за раздяла не е нещо, което сте взели лесно и бързо. Сигурно сте опитвали да промените много пъти връзката, преди да решите да я прекратите. Накрая, както се случва с много двойки, идвате до решението да се разделите. За съжаление, може би не стигате заедно до това решение. Обикновено единият е по-готов да направи последната стъпка.

Всяка раздяла е придружена с преживяване на много различни емоции. Може да се чувствате тъжни, депресирани, гневни, щастливи, да изпитате облекчение, вина или срам, самота, съмнения: „Правилно ли постъпих?“, „Можех ли да направя нещо по-различно, за да спася брака ни?“. Двойките, които преминават през раздялата, споделят, че изпитват повече от една емоция, и че емоциите са непредсказуеми. Сутринта може да изпитват облекчение и радост, но с настъпването на вечерта – болка и гняв. Споделят, че се чувстват нестабилни и уязвими.

Преживяването на раздялата прилича много на преживяването на скръбта. Състоянията, през които се преминава, са:

Вцепенение

Съобщението за раздялата може да ви обърка и вцепени.

Гняв

С времето вцепенението изчезва, чувствата се връщат и се появяват гневът, негодуванието и безпокойството. Как може това да се случва?

Раздялата може да предизвика чувства, които могат да оставят продължителен отпечатък върху вас. Връщането към миналото може да събуди отново застиналите чувства, срещите с бившия ви съпруг или съпруга също могат да извикат отново гнева, огорчението, негодуванието и тъгата. За да продължите напред, е важно да се справите с гнева и негодуванието по здравословен начин. Ако не се справите с гнева, това ще повлияе върху адаптацията на детето.

Преход

Това е време на объркване и изпитване на смесени емоции. Опитите за запазване на връзката и придружаващите разговори със себе си: „Какво се обърка? „Къде сгрехих?“, Какво не направих?“... се редуват с негодувание, обвинение и презрение. Емоциите се сменят рязко. Изпитваните облекчение и сигурност се сменят от безпокойството, тъгата и несигурността. Това е времето, в което настъпва вътрешната промяна и появата на чувството да си отново сам, след като си бил част от двойка.

Важно е да признаете раздялата и да изразите тъгата от загубата на своя партньор, както и края на надеждите и мечти за възстановяване на връзката. Отричането на загубата може да доведе до обсебеност от живота с бившия ви съпруг/а.

Приемане

Това е времето на приемане на раздялата. Отношенията с бившия съпруг/а се променят и животът продължава напред по нов начин.

Това включва отделяне от предишната връзка и изграждане на ново чувство за идентичност – преминаване от „ние“ към „аз“.

Промяната в чувството за идентичност открива възможности:

- да се върнете към своите силни страни, които сте имали преди връзката;
- да запазите връзките със своите приятели, близки и роднини;
- да се погрижете за своите емоционални и физически потребности.

Раздялата неизбежно ще повлияе и на отношенията с приятели, които сте имали, когато сте били двойка. Ще трябва да приемете, че отношенията, които сте имали преди раздялата, ще се променят.

Разбира се, не всички преминават през отбелязаната последователност. Преминаването може да трае различно – да отнеме по-малко, или повече време. Но винаги идва време, в което ще трябва да изберете да продължите сами и да изградите отново своя живот

Преди да продължим, отбележете чувствата, които сте изпитвали през последния месец:

депресия /изолация	шок	отричане	гняв
празнота	неверие	колебание	бесен
самота	несигурност	нерешителност	непримиримост
безнадеждност	смазаност	безразличие	враждебност
затрудненост	обърканост	отхвърленост	огорчение
нешастен	наранен	пренебрежение	ревност
страх	обида	негативно чувство	не много силно негативно чувство

пазарене

вина
съжаление
извинение
засрамен
слаб
надежда

приемане

определен
спокойствие
разбиране
уважителен
силен
мотивиран

промяна

въвлечен
съсредоточеност
релаксиране
опортюнист
изпълнен с възможности
активен

Отбележете как бихте се справили с тези чувства.

.....
.....
.....



Защо искате да се справите с тях?

.....
.....
.....

Какво би се случило, ако се справите?

.....
.....
.....

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- погрижете се за себе си;
- релаксирайте;
- хранете се здравословно и се заемете с физически упражнения;
- четете, слушайте музика;
- осигурете си добър сън;
- плачете толкова дълго и често, колкото ви е необходимо – това е естествена реакция;
- говорете за чувствата си;
- говорете с приятел за изпитвания гняв;
- говорете за всяко малко дразнещо нещо, което провокира негодувание – пуснете малките неща;
- поемете отговорност за своята част от раздялата;
- бъдете честни със себе си – попитайте от какво се опитвате да избягате;
- върнете се бавно към рутината, опитайте да правите повече неща, които ви харесват.

Поглед към бъдещето

Раздялата бележи основната промяна във вашия живот. Ще ви е необходима смелост и решителност, за да превърнете своите планове за нов живот в реалност, да опитате нови неща, да изградите нови взаимоотношения и нови роли, да помогнете на децата да станат по-издръжливи и силни.

Това упражнение ще ви помогне да получите по-ясна представа къде се намирате в процеса на раздялата, както и да планирате следващите си стъпки, за да продължите напред.

Помислете върху следващите въпроси и върху това как да бъдете различни и по-щастливи.

Кой бях

Как се виждах във връзката, в която бях?

.....
.....
.....



Разчитах ли на бившия си партньор да ми каже кой съм?

.....
.....
.....

Правих ли твърде много неща, за да получа неговото одобрение?

.....
.....
.....

Какво научих от опита:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Къде съм сега?

Върнете се към последователността на преминаването при раздялата (вцепенение, гняв, преход, приемане) и отбележете къде сте сега:

.....
.....
.....



Отбележете с кои от задачите след раздялата сте започнали да се справяте и до къде сте стигнали.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Къде съм по отношение на:

Признаването на загубата

.....

Възстановяването на себе си

.....

Справянето с гнява

.....

Справянето с промените в отношенията

.....

Справянето с моите финанси

.....

Придобиването на нова увереност и поемане отново на рискове

.....

Възстановяването

.....

Помислете за някои неща, които съзнателно може да изберете да предприемете в отговор на въпроса: накъде да поема от тук нататък?

Аз мога:



.....

Кой искам да бъда?

.....

Какви са моите цели, визии, мечти за бъдещето?

.....

Какви са моите ценности?

.....

Какво да направя за своето израстване?

.....

Животът след раздялата

Животът след развода продължава и вие ще се изправите пред предизвикателствата, свързани със:

- задълженията към детето;
- задълженията към вас самите, които се изразяват в справянето със стреса, породен от промените, и преоткриването на позитивните аспекти на живота.

Задължения към детето

- създайте рутина;
- отделете време за разговори, за неща, които вълнуват детето;
- отделете време за съвместни занимания и развлечения;
- насърчете детето за ангажиране с дейности, които са свързани с интересите и силните страни;
- насърчете поддържане на позитивни отношения с приятели и роднини.

Задължения към вас

- присъединете се към различни общности – кръжок, църква, благотворителна организация;
- ангажирайте се с различни дейности – четене, слушане на музика, танци, излети, игри...;
- намерете хоби, което наистина ви харесва;
- направете списък с нещата, които ви е харесало да правите в миналото, и ги допълнете с неща, които бихте искали да правите в бъдеще;
- опитайте да бъдете добър събеседник и да изразите съпричастност и разбиране към чувствата на другите –

близки, приятели – това ще ви помогне да осмислите и своите чувства;

- излизайте колкото е възможно по-често на разходка, започнете да бягате или да се упражнявате всеки ден;
- присъединете се към група за спортни занимания;
- присъединете се към група за йога;
- ходете на излети с приятели;
- не се сравнявайте с други родители, които изглеждат перфектни (проблемът е, че не са);
- помолете за помощ, когато се нуждаете от нея, заслужавате го.

Справяне със стреса

Ако сте в процес на развод, или вече сте разведени, познавате добре разрушителната сила на стреса. Какво мислите и как се справяте със стреса, е изключително важно за вас и вашето дете. Ако не се справяте със стреса, ще бъдете по-малко ефективни във всички области от своя живот, включително и със задълженията и отговорностите към детето, неприятностите ви ще продължават и детето ще изпитва затруднения в адаптирането. Ако се справите ефективно със стреса, ще помогнете и на детето да се справи.

Съществуват три начина за справяне със стреса:

- *фокусиране върху проблемите*: при този начин се опитвате да се справите с проблемите, чрез промяна или управление на ситуацията, по начин, който намалява стреса;
- *фокусиране върху емоциите*: при този начин се опитвате да промените емоциите като отговор на проблема или ситуацията, която често не може да се промени;
- *избягване*: това е начин за справяне, като отричате съществуването на проблема, опитате да избягате, прибягвате до алкохол, наркотици или други начини за реагиране на ситуацията.

Да предположим, че когато детето ви е в дома на бившия ви съпруг, рядко се къпе, ляга да спи твърде късно и яде предимно нездравословни храни. Ако прибегнете до *избягващия стил* на справяне, може да си кажете, че тези неща не се случват, въпреки че знаете добре, че се случват, или да избягвате разговорите с бившия си съпруг относно притесненията, които изпитвате. Ако използвате *проблемно фокусираното справяне*, може да изработите план какво да направите – кога да се срещнете, какво ще предложите да се промени, за да се осигури благополучието на детето... Ако използвате *емоционално фокусираното справяне*, може да осъзнаете проблема и това, че бившият ви съпруг не иска да направи промени, въпреки че сте споделили своите притеснения. Може да опитате да се справите с изпитваното чувство – да си кажете, че това е неприятно, но като отчетете малкото време, което детето прекарва с бившия ви съпруг, да стигнете до заключението, че не си струва да се притеснявате и да се карате. Може да се съсредоточите върху важността за детето да прекарва време с бившия ви съпруг, което е източник на радост, въпреки че не прави нещата по начин, по който бихте желали.

Казано по-различно – започвате да промените начина си на мислене и опитвате да се съсредоточите върху позитивните, а не само върху негативните аспекти на ситуацията, да осъзнаете, че има неща, които можете да контролирате, и неща, които не можете да контролирате. В случая имате минимален контрол върху поведението на бившия си съпруг и значителен – върху поведението на детето.

Разграничаването на това, което може да контролирате, от това, което не можете да контролирате, ще определи и начина на справяне:

- Когато можете да контролирате ситуацията, използвайте справяне, насочено към решаване на проблема.
- Когато не можете да контролирате ситуацията, използвайте емоционално фокусирано справяне, което ще ви помогне да овладеете изпитваните емоции.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- проучете стила си на справяне;
- ако използвате предимно избягващ стил на справяне, опитайте да го замените с емоционално фокусирано справяне или с проблемно фокусирано справяне, в зависимост от контрола, който имате в ситуацията;
- опитайте да разпознаете нещата, които предизвикват най-силен стрес, и използвайте различни стратегии за справяне.

Промяната на стратегиите за справяне може да бъде затруднена не само от обстоятелствата и контрола, който имате, но и от опита ви с използване на отделните стратегии. Ако твърде дълго време сте използвали само една стратегия, вероятно автоматично ще прибегнете до нейната употреба.

Отбележете три проблема, свързани с развода, които са извън вашия контрол, и които ви създават най-силни неприятни емоции.

.....
.....
.....



Отбележете начините, по които се справяте:

.....
.....
.....

Отбележете как можете да промените начините за справяне:

.....
.....
.....

Опитайте да редувате начините за справяне при сблъсък с различните проблеми във времето. Това ще ви помогне да разширите употребата на различните начини за справяне и да се чувствате по-добре.

Отбележете сега събитията, които ви причиняват най-си-

лен стрес. Разделете тези събития на големи и малки. Не подценявайте значението на малките събития, които се случват в ежедневието – всекидневните главоболия могат да предизвикат още повече стрес.

Големи събития, които причиняват стрес:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Малки събития, които причиняват стрес:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Отбележете събитията, които можете да промените.

.....
.....
.....

Отбележете как можете да ги промените, за да се справите със стреса:

.....
.....
.....

Отбележете последователността, на събитията, с които ще се справяте. Ако опитате да се справите едновременно с няколко събития, ще изпитате трудности и може да не успеете.

.....
.....
.....



Ако поемете по пътя на решаване на проблемите, може да използвате следната последователност:

- определете ясно проблема, опитайте да бъдете пределно конкретни;
- направете списък с възможни решения, без да ги оценявате;
- оценете отбелязаните решения;
- изберете това, което смятате, че е най-добро;
- приложете решението и решете доколко е било ефективно.

Разбира се, използването на тази последователност по пътя към решението, не означава, че ефективно ще решите всички проблеми, но може да ви помогне в начина на подхождане към самия проблем и може да ви е полезна, когато сте под стрес.

Подкрепата при справяне със стреса

Несъмнено подкрепа ще ви е необходима за справянето със стреса. Това не е изненадващо – да бъдеш родител е винаги предизвикателство, дори и когато имате брачна подкрепа. Когато останете сами, предизвикателствата стават още по-големи, защото може да се окажете без подкрепа или с много малка подкрепа при отглеждането на детето. Ако вашият стрес е силен, ефективността ви ще намалее. Може да станете по-слабо заинтересовани от връзката с детето, да прекарвате по-малко време заедно, да се забавлявате по-малко, да станете по-раздразнителни, да не упражнявате ефективен контрол върху поведението и по-непоследователни в дисциплинира-

нето. Ето защо, подкрепата от приятели и близки е важна, за да запазите своето благополучие и пълноценното общуване с детето.

Какво можете да направите, за да получите подкрепа?

- признайте значението на подкрепата;
- поемете ангажимент за поддържане на съществуващите и създаване на нови подкрепящи отношения;
- намерете приятел или близък, на когото може да се доверите при споделянето на своите чувства, и да получите разбиране и съпричастност;
- не обременявайте приятелите и близките си само с вашите проблеми и оплаквания, бъдете готови също да откликнете с подкрепа;
- не търсете подкрепа, където няма да я получите (например приятели, близки или роднини на бившия ви партньор).

Отбележете от кого можете да получите подкрепа при преминаването през трудностите:

.....
.....
.....



Отбележете как може да разширите кръга от приятели:

.....
.....
.....

Отбележете дали имате приятел или близък, на когото можете да се доверите, да споделите, и да получите разбиране.

.....
.....
.....

След развода много от семейните приятелства ще се разпаднат. Някои от приятелите ще застанат на ваша страна, но други ще застанат на страната на бившия ви съпруг/а. Ня-

кои от приятелите ще се отдръпнат поради страх, или други причини, или ще застанат открито срещу вас. Това може да ви натъжи и да ви разочарова, но животът продължава.

Отбележете как бихте се справили със своите преживявания.

.....

.....

.....



Позитивни комуникации

Преосмисляне на вашите роли и отношения

Раздялата е свързана с разрушаване на интимните отношения, но това не засяга отношенията ви като родители, което неизбежно изисква да ги продължите, като се фокусирате върху детето.

Може да има моменти, в които ви се иска бившият ви съпруг или съпруга просто да изчезне от живота ви, или да изтриете от съзнанието си годините, в които сте били заедно, но когато имате дете, раздялата прекратява връзката ви като съпрузи, но не и като родители.

Връзката, която ще изградите като родители след развода, е от изключително значение за адаптирането и оптималното функциониране на детето. Разбира се, не е лесно да я изградите, след като интимната връзка се е разпаднала, да съхраните уважението, доверието и сътрудничеството, да потиснете гнева, негодуванието, да простите за причинените наранявания.

Много често бившите двойки изпитват трудности в намиране на път един към друг в името на детето. Някои се опитват да избегнат срещите, борейки се с чувствата си, други продължават с гневните изблици и непримиримостта, трети не се отказват от войната, четвърти намират път, макар и хладно да продължат да се срещат и обсъждат проблемите, свързани с детето, понякога дори избират пътя на сътрудничеството.

Отношенията, които ще изградите, могат да бъдат:

- конструктивни – изградени върху сътрудничеството и уважението;
- деструктивни – изградени върху гнева, омразата, обвинението и отмъщението, изпълнени с напрежение или безразличие, връзки, в които сте врагове.

Конструктивните отношения предполагат:

- уважение;
- приемане;
- разбиране;
- доверие, че всеки ще изпълни поетите обещания и ангажменти;
- споделяне – взаимно информиране за това, което се случва с детето – проблеми, свързани с училището, със заниманията извън училище, здравословни проблеми, притеснения относно поведението и дисциплината на детето..., всичко, свързано с живота на детето;
- въздържане – това не е толкова лесно, ако сте натрупали гняв, ненавист, разочарования и изпитвате лоши чувства;
- затваряне на страницата, като простите.

Откъде да започнете, ако разводът вече е факт?

Започнете с преосмисляне на своята роля. Ще трябва да разделите ролята на родител от бившата си роля на съпруга/съпруг. Изисква усилия, но можете да го направите.

Основното предизвикателство е свързано с преосмисляне на интимността, която включва:

- неизказани очаквания;
- неформални срещи;
- силна емоционална въвлеченост;
- откритост и споделяне на дълбоко интимни неща.

Новите отношения, които ще изградите, ще включват:

- очаквания, които са свързани само с детето, и срещи, които са уговорени предварително;
- официална учтивост, структурирани взаимодействия и разговори, в които ще обсъждате конкретни теми с конкретен план; слаба персонална въвлеченост;
- ограничено споделяне, само ако е уместно.

Преосмислянето на интимността може да е трудно поради изпитваните чувства, в много случаи опозициите: на-

пускащ – напуснат, изоставящ – изоставен, пораждат различни реакции. Връщането към историята на вашите отношения може сериозно да навреди върху изграждането на настоящите отношения.

Като начало, за преосмисляне на настоящата връзка, започнете с отговорите на следните въпроси:

Какво искам за бъдещето на детето (цели):

.....
.....
.....



Каква връзка искам да имам с бившия си съпруг/съпруга, за да постигна целите, свързан с бъдещето на детето.

.....
.....
.....

Ако е възможно, съсредоточете се върху позитивните измерения на отношенията – уважение, разбиране, сътрудничество, приемане...

Поговорете заедно върху тези въпроси и обсъдете различията, което ще ви помогне да оформите своите цели и очаквания. Можете след това да ги отбележете.

.....
.....
.....

Обмислете какво ще промените:

- разгледайте позитивните и негативните чувства, които изпитвате към бившия си съпруг/съпруга;
- опитайте да изградите емоционална дистанция;
- опитайте да разграничите чувствата, които взаимно изпитвате като бивши съпрузи, и като родители – ако не разграничите тези чувства, ще изпитате трудности при промяната на отношенията;
- опитайте да определите границите на интимността и на властта при вземането на решения за детето, за да

- изградите подкрепящи отношения като родители;
- съсредоточете се върху съвместните задължения и активности, насочени към благоденствието на детето;
 - създайте съвместен план за това какво ще правите за бъдещето на вашето дете, това ще ви помогне да изясните бъдещите си отношения; съставянето на конкретен план ще ви спести много взаимни негативни чувства;
 - докато изяснявате своите бъдещи отношения, избягвайте романтичните отношения, това ще размие границите на интимността, които сте определили, и може повече да ви навреди, отколкото да ви помогне.

Прекъсването на интимните отношения и изграждане на отношения на сътрудничество, в началото може да ви изглежда да странно – да разговаряте само за нещата, засягащи детето, но с времето ще приемете тези отношения за естествени.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- приемете идеята, че ще бъдете завинаги родители, независимо, че връзката е приключила; вече ще имате помежду си връзка, която е различна от предишната;
- новата ви връзка трябва да е изградена върху любовта към детето и грижата за него;
- разделете нуждите и проблемите на детето от своите нужди и проблеми; опитайте да преодолеете негативните чувства и нагласи към бившия си съпруг/ съпруга в името на детето;
- създайте отношения (ако е възможно на сътрудничество) и не се опитвайте да смесвате новите отношения със старите, в които е присъствала интимността;
- съсредоточете се върху позитивните страни във връзката – с какво сте се справяли добре заедно като родители – използвайте своите силни страни.

Срещите

Разводът ще промени вашите ангажименти. Родителят, който не живее с детето, е с много по-малко ангажименти по отношение на ежедневните грижи. Независимо от отношенията и негативните чувства, които изпитвате, не трябва да забравяте, че разводът прекратява вашите съпружески отношения, но не и родителските отношения. Отдалечаването на детето от родителя, напуснал дома, създава заплахата за благополучието на детето.

Това е само една от многото причини, поради които трябва да разговаряте за проблемите, свързани с живота на детето.

Какво е важно, за да доведете разговорите до добър край?

- бъдете ясни и конкретни относно проблема, който възнамерявате да обсъждате;
- никога не общувайте с другия родител чрез детето;
- не позволявайте проблемите ви да влияят върху разговорите ви; ако не можете да потиснете старите разногласия по време на разговора, отложете разговора за по-късно;
- не подклаждайте гнева, запазете спокойствие и не реагирайте;
- подгответе възможни решения;
- бъдете взаимно учтиви и уважителни, дори ако смятате, че другият не го заслужава;
- фокусирайте се върху интересите и нуждите на детето, когато обсъждате проблемите и начините на възпитаване;
- избягвайте обвиненията за случилото се в миналото, стойте в настоящето;
- изразете признателност;
- дръжте се като гост, когато сте в дома на другия родител (Много е объркващо за децата, ако не го направите).

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- определете целите на разговора и се придържайте към темата, не се връщайте към миналото и проблемите от миналото, така няма да решите проблемите, които искате да решите;
- обсъждайте по един проблем – ако се заемете с няколко проблема наведнъж, рискувате да не решите нито един проблем;
- изберете време и място, където ще можете да говорите без прекъсвания;
- не бъдете осъдителни, съсредоточете се върху проблема, а не върху чертите на характера;
- избягвайте неуважителното и нападателното отношение;
- избягвайте критиките, обвиненията, обидите, заплахите и саркастичното отношение;
- запазете спокойствие – ако загубите контрол върху емоциите, ще усложните ситуацията и няма да постигнете напредък в обсъжданите проблеми;
- изразете емоциите, които изпитвате, с Аз-послания, а не с Ти- послания; всички Ти-послания са оценъчни и породжат защитни реакции;
- слушайте внимателно – ако мислите само за това, което вие искате да кажете, ще пропуснете да чуете това, което другият иска да ви каже;
- не мислете вместо другия, ако искате да разберете какво мисли, просто го попитайте;
- попитайте за гледната точка на другия;
- слушайте внимателно, ако не разбирате, помолете за повече разяснения;
- разгледайте решенията заедно и представете своите решения като предложения, а не като изисквания;
- споделете това, което знаете – обмяната на обратни връзки ще ви помогне да вземете по-добри решения;
- бъдете открити към възможности, в които бихте могли да отстъпите, това ще ви осигури по-добри решения, които биха били от полза за детето;

- уверете се, че сте съгласни с решенията, до които сте достигнали заедно, отбележете кой, кога, къде и какво ще направи;
- съсредоточете се върху постигнато съгласие, а не върху несъгласието, това ще създаде чувство на удовлетвореност;
- отбележете дали е необходимо отново да се срещнете, за да прегледате изпълнението на това, за което сте постигнали съгласие;
- направете позитивен коментар, когато срещата ви приключи: „Чувствам се по-добре и се радвам, че успяхме да решим заедно този проблем“;
- опитайте да общувате с бившия си съпруг/ съпруга така, както бихте искали да общува с вас.

Правила за ефективна комуникация

- съсредоточете се само върху проблема, който ще обсъждате;
- бъдете кратки, точни;
- съсредоточете се върху настоящето или бъдещето, не се връщайте към миналото;
- бъдете позитивни, не забравяйте, че причината за вашите разговори е съвместното обсъждане на проблемите, свързани с детето;
- запазете спокойствие;
- не избързайте с изводите и не реагирайте прекалено емоционално;
- избягвайте гневните изблици;
- не критикувайте и не обвинявайте другия; ако изказванията ви са наситени с „Винаги“ или „Никога“, все още сте изпълнени с гняв към бившия си съпруг /съпруга; не забравяйте – фокусът ви е върху детето;
- не правете груби, подли или саркастични коментари за бившия си съпруг/съпруга;
- не поставяйте изисквания;
- не използвайте нецензурни думи;

- бъдете учтиви и открити за сътрудничество;
- предложете разумни срокове за изпълнение на поетите ангажменти;
- използвайте учтиви и уважителни думи като „Моля“ и „Благодаря“;
- бъдете открити за сътрудничество – това показва, че детето е вашият най-важен приоритет.

Бариири при разговорите

Обвинения:

„Всичко е по-твоя вина“.

Критики:

„Това е нелепо. Няма смисъл, просто не можеш да се промениш“. Ти беше тази, която изневери и разби семейството.

Ужасяване:

„Ще живея в мизерия завинаги“.

Оценки:

„Много е егоистично от твоя страна“.

Интерпретиране:

„Ти наистина не искаш да бъдеш с детето. Дори не искаш да си с мен в момента“.

Ултиматуми:

„Или ще го правиш..., или аз няма.....“

Сарказъм и иронични подмятания:

„Може би искаш да запознаеш детето с поредната си нова приятелка. Много умно!“

Лекции:

„Това ще стане по този начин, защото ...“

Заплахи:

„Просто ще оставим съдията да реши“.

Приемане роля на жертва:

„Винаги съм правила всичко и сега нямам нищо“.

Отхвърляне:

„Кажи на твоя адвокат да се обади на моя адвокат“.

Етикетиране:

„Ти си такъв глупак“.

Аз-послания и Ти-послания

Може да съобщите за своите чувства, като използвате два вида послания: „Аз-послания“ и „Ти-послания“.

Това са два различни начина за изразяване на чувствата.

„Ти-посланията“:

- не изразяват ясно вашите чувства;
- насочени са към поведението на вашия бивш съпруг/а, а не към вас и това, което изпитвате – вашите чувства са разкрити чрез качествата и поведението на бившия ви партньор: „Може ли да си толкова глупав и да го оставиш да играе с таблета цял ден“, „Винаги я оставаш да стои до късно, както тя иска. Толкова си безотговорен“;
- провокират съпротива, защото са оценъчни – засягат самоуважението.

„Аз-посланията“:

- изразяват ясно вашите чувства;
- не са оценъчни – изразяват непосредствено изпитването от вас чувство: „Притеснявам се, че като стои до късно, не се наспива и закъснява за училище“;
- не провокират съпротива, защото не засягат самоуважението;
- Аз-посланията създават по-добри възможности за едно по-отговорно отношение към собствените действия. Тези съобщения дават възможност за по-добро изразяване на собствената автентичност и правото да бъдете себе си.

Аз-послание:

- назовете с думи поведението такова, каквото е;
- назовете с думи това, което чувствате;
- назовете с думи какво ви коства това поведение.

„Когато....., се чувствам....., защото.....“

Отбележете три ситуации, които са ви създали проблеми.

.....
.....
.....

Изразете чрез Аз-послания чувствата, които сте изпитали.

.....
.....
.....



Времето, в което детето е с вас

Това време може да е регламентирано със съдебно решение, но може да бъде и договорено между вас. Като родители вие сте отговорни за споделеното време, може да изберете дали детето да живее само при единия или да живее и при двамата – две седмици при единия и две седмици при другия. Може да вземете това решение от позицията на най-доброто за детето.

Когато определяте времето, ще трябва да обмислите:

- как ще вземате детето;
- от къде ще вземате детето;
- как, кога и къде ще се връща при другия родител.

Важното е тези решения да са много конкретни, ясни и съобразени с възрастта на детето, както и да се спазват поетите ангажименти и отговорности.

Разбира се, постигнатите договорености могат да бъдат нарушени при определени обстоятелства:

- настъпване на здравословни проблеми и медицинска забрана, наложена върху детето;
- наличие на риск от насилие или увреждане от алкохол, наркотици, докато е в дома на другия родител;
- неспазени обещания за вземане на детето – това разстройва детето и създава допълнително стрес на единия родител, предизвикан от поведението на другия

родител и от непредвидеността на ситуацията, с която трябва да се справи – неочаквани грижи и промяна на плановете.

Неизпълняването на финансовите задължения към детето не е причина другият родител да не вижда детето. Нещо, което той решава сам, без да го е обсъдил с вас – това би било във вреда на детето.

Разводът може да доведе след себе си до преместване на нова работа, на ново място по-близо до вашите родители, нов град... Когато това е факт, обсъдете заедно тази промяна и как ще се отрази на времето, което ще прекарвате заедно с детето.

Родителски план

Когато обсъждате отговорностите и ангажиментите, свързани с отглеждането и благополучието на детето, опишете:

- как ще вземате решения, засягащи детето;
- как ще споделяте информацията, засягаща детето;
- как ще прекарвате времето с детето;
- как ще вземате решения, свързани с образованието, здравето, религията;
- как ще вземате решения, свързани с празници и специални дни;
- как ще вземате решения за посещенията при баба и дядо;
- какво да казвате и какво да не казвате пред детето, как да комуникирате с детето, когато не е при вас.

Примерен родителски план

1. Цели, които ще следвате
 - а.
 - б.
 - в.

2. Основни правила за комуникация

- а.
- б.
- в.
- д.
- е.

3. Споразумения за споделяне на времето (избрийте всички опции).

.....
.....
.....



а. Месечен график

.....
.....
.....

б. Ваканции

.....
.....
.....

в. Почивни дни

.....
.....
.....

г. Специални дни (рождени дни, рождени дни на родителите)

.....
.....
.....

д. Специални поводи (сватби, дипломиране)

.....
.....
.....

е. посещения в училище, извънучилищни дейности, посещения на църковни служби и дейности; развлечения

.....
.....
.....



Времето с другите

а. Дядо и баба

.....
.....
.....

б. Други членове на семейството

.....
.....
.....

в. Семейни приятели

.....
.....
.....

4. Подробности за транспорта

а. Отговорности при пътуването на детето между домовете на родителите

.....
.....
.....

б. Специални инструкции или ограничения

.....
.....
.....

5. Разговори по телефона

а. Когато детето е с мама

.....
.....
.....

б. Когато детето е с татко

.....
.....
.....



в. Когато детето е далече от дома

.....
.....
.....

(Ако единият родител живее далече – в друг град)

а. Годишен график за споделяне на времето

.....
.....
.....

б. Подробности за транспорта (включително разпределение на транспортните разходи)

.....
.....
.....

в. Как ще се споделя информацията

.....
.....
.....

7. Процедури за вземане на решения

а. Как ще се вземат важни решения и от кого (образование; дневни грижи; здравни грижи, медицински прегледи, лечения; терапия; религия и духовно възпитание)?

.....
.....
.....

б. Как ще бъдат разрешавани разногласията?

.....
.....
.....

8. Процедури за споделяне на информация

а. Информация, свързана с училище (справки, академични или дисциплинарни проблеми, срещи с учители, училищни дейности)

.....
.....
.....



б. Извънкласни дейности

.....
.....
.....

в. Информация, свързана със здравето (заболявания, предписания, прегледи, терапевтични сесии...)

.....
.....
.....

д. Специални събития

.....
.....
.....

План за срещи

.....
.....
.....

- Когато обсъждате проблемите, свързани с детето, имате две възможности:
 - да постигнете взаимно разбирателство и съгласие относно отговорностите и задълженията към детето, което гарантира неговото благополучие;
 - да се обърнете към съда като последна мярка, това ще бъде решение, което не може да отчете уникалността на вашата ситуация.
- Ако опитате да изградите отношения на сътрудничество, ще създадете:
 - сигурност – детето ще е уверено във вашата любов, което е важно за адаптирането към новите ситуации, и за

- по-добрата му самооценка;
- последователност – съгласията за правила, граници, дисциплина, единни очаквания;
- по-добро решаване на проблемите – това се превръща в модел за детето да решава собствените си проблеми;
- доброжелателност – създава модел за изграждане на бъдещите отношения на детето с другите.

Конфликти и решаване на конфликти

Натрупаните недоволства могат да прераснат в открити конфликти и да се разразят пред детето. За съжаление, в много от случаите избягването на конфликтите е невъзможно, но опитайте да не се разразяват пред детето.

Независимо от възрастта или пола, когато детето е свидетел на конфликтите, последиците са негативни.

Конфликтите увеличават риска от:

- поява на тревожност и депресия;
- физически оплаквания;
- подкопаване на самооценката;
- поява на трудности в училище;
- усилване на агресивността.

Конфликтите могат да изправят детето пред ситуация да вземе страна и да постави на изпитание обичта към единия от вас. Вие се превръщате в модел за решаване на конфликти и детето ще започне да решава своите конфликти с връстниците по същия начин. Освен това може да засилите тревожността, когато по време на конфликтите открито заплашвате бившия съпруг, че повече няма да вижда детето. Когато е свидетел на подобни заплахи, детето може да изтълкува тези сблъсъци много различно, но каквото и да е тълкуването, малко вероятно е да помогне на адаптацията или на връзката с всекиго от вас.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- фокусирайте се върху това, кое е най-добро за детето, а не дали може да спечелите спора;
- не спорете и не се карайте в присъствието на детето;
- избягвайте темите, които биха внесли напрежение; ако все пак другият се опита да започне спор, просто кажете: „Нека да уговорим време, за да обсъдим този въпрос“. Кажете това спокойно и твърдо, така ще избегнете сблъсъците пред детето; ако е необходимо, повторете изказването, отбележете времето, в което ще се обадите, обърнете се и се отдалечете.

Когато обсъждате въпросите, но вече не в присъствието на детето, опитайте:

- да се уверите, че детето няма да се появи по време на разговора;
- запазете спокойствие и овладейте негативните чувства;
- винаги се фокусирайте само върху въпроса, който предизвиква безпокойство – избягвайте повдигането на други въпроси или натяквания, обвинения, отбелязване на грешките;
- за решаване на проблема използвайте конструктивни начини, взаимно приемливи и е насочени към благополучието на детето.

Ако все пак възникне конфликт и детето е свидетел, не говорете за това с детето, докато не се успокоите. Не хвърляйте вината върху другия родител. Обяснете, че не сте постигнали съгласие, и че ще направите всичко възможно, за да разрешите разногласията. Успокойте детето и обяснете, че несъгласието не е по негова вина.

Конструктивно решаване на конфликтите

Ако сте в непрестанни битки по различни теми, опитайте да намерите конструктивно решение в името на детето.

Припомнете си:

- Какво е най-доброто за детето в дългосрочен план?
- Какво е най-доброто за вас?

Помислете за щастието на детето, за своето щастие и дори за щастието на бившия си съпруг/съпруга.

Стъпки за конструктивно решаване на конфликтите:

- определете ясно проблема;
- генерирайте решения;
- оценете решенията;
- изберете решение;
- преценете колко добро е било прилагането на това решение.

За да се справите ефективно с конфликтите, ще са ви необходими две основни умения:

- да слушате неоценъчно, което ще ви помогне да разберете гледната точка на другия;
- да изразявате своите чувства чрез Аз-послания.

Това ще придаде позитивни измерения на справянето с конфликтите.

Да разгледаме две ситуации

Ситуация # 1

Когато е с баща си, детето стои вечер твърде до късно и яде всякакви сладки неща.

Негативен отговор:

Казвате на бившия си съпруг, че е отвратителен като родител.

Позитивен отговор:

Разговаряте с бившия си съпруг относно поведението. Със спокоен глас кажете, че детето трябва да се храни балансирано и да си ляга в обичайното време. Обсъдете възможните решения на проблема, като планиране на храненето и купуването на сладките неща за в бъдеще.

Ситуация # 2

Откривате, че бившият ви съпруг е разпитвал вашия 12-годишен син дали се срещате с друг мъж.

Негативен отговор:

Не намесвай сина ми в моя живот. Изобщо не е твоя работа как живея, нали ти искаше да се разведем!

Позитивен отговор:

Притеснявам се, че когато разпитваш сина ни за моя живот, това го притеснява, защото не знае какво да отговори. Мисля, че е по-добре да не обсъждаме нашия живот пред детето.

Отбележете няколко конфликтни ситуации между вас и бившия ви партньор. Отбележете как сте реагирали и след това опитайте да изразите своето отношение с позитивен отговор:

конфликтна ситуация

позитивен отговор

.....
.....
.....



Не използвайте детето като посредник във вашата комуникация

Едно от най-неприятните неща, които можете да причините на детето, е да го поставите в центъра на вашите сблъсъци. Много често ще бъдете изкушени да разпитвате детето за своя бивш съпруг или съпруга. Това могат да бъдат въпроси, свързани сличния му живот (с кого излиза, с кого живее...), или въпроси относно начина на прекарване на времето заедно, което надхвърля нормалния интерес (съзнателно търсене на неща, които не бихте одобрили или към които бихте били критично настроени).

Поставяте детето в този капан, ако изпращате съобщения чрез него („Кажете на баща си, че не е превел парите за издръжката“ или „Кажете на майка си, че ѝ давам достатъчно пари, за да може да ти купи тези маратонки“).

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- не използвайте детето за изпращане на съобщения;
- ако детето ви донесе подобно съобщение, свържете се с другия родител и отбележете, че бихте искали да получавате съобщенията директно, а не чрез детето;
 - не задавайте въпроси относно личния живот на бившия ви съпруг/а;
 - не разпитвайте за времето, прекарано с другия родител;
 - ако разберете, че бившият ви съпруг/а разпитва детето за вашия личен живот, свържете се с него и изразете своята загриженост.

Не принуждавайте детето да взема страна

Когато комуникациите са наситени с несъгласия и спорове, може да се изкушите съзнателно или несъзнателно да привлечете детето на своя страна. Помислете за момент – детето обича и двамата ви. Когато се опитвате да го привлечете на „своя страна“, вие го поставяте в ситуация да избира между вас кого да обича, което е много травмиращо преживяване. Може да отидете и още по-далеч, ако го попитате кого обича повече. Дори и да не изправяте детето пряко пред този избор, можете да го направите косвено (ако го попитате с кого иска да прекара празниците, да живее, да празнува, да се забавлява...). Този избор е труден, защото изисква детето да избере единия от вас.

Ето изказвания на деца, отразяващи техните преживявания:

„Понякога ме питат с кого бих искал да бъда или кого харесвам повече“.

„Когато се разделяха, трябваше да избира при кого да отида... Не исках да се разделям нито с мама, нито с татко“.

„И двамата искат да бъда през ваканцията с тях и трябва да избирам“.

„Спомням си, че когато се скараха пред мен, отидох при баща ми и го прегърнах, а майка ми каза: „Е, взе неговата страна! Почувствах се ужасно“.

ПРЕПОРЪКИ:

- Бъдете чувствителни към опитите да поставите детето пред избора да вземе вашата страна.
- Обещайте пред себе си да не оказвате натиск върху детето да избира страна.
- Никога не питайте детето кого обича повече.
- С порастването детето ще бъде по-автономно и по-самостоятелно в изборите (например с кого да прекара определен празник, почивка или специален повод), може да уважите избора на детето, но бъдете наясно кой от вас двамата ще вземе окончателното решение. Успокойте детето, че независимо от решението, което ще вземе, ще продължите да го обичате.
- Бъдете готови да приемете решението на детето.

Какво да кажете или да не кажете

Пазенето на тайна, свързана с вашия живот, е трудно за детето, защото обича и двама ви. Ситуацията става още по-лоша, когато упражните натиск да ви разкрие тайна, която пази. Това поставя детето пред избора да излъже или да бъде предател, като ви каже това, което знае. Независимо дали съзнателно или несъзнателно ще поставите детето в ситуация да не казва или да казва това, което знае за вашия личен живот, вие изправяте детето пред избор, който може да навреди на отношенията.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- помислете какво от вашия живот не бихте искали детето да сподели с другия родител и как бихте предпазили детето от неприятния избор да пази тайни;
- не изисквайте от детето да пази тайни;

- споделете, че има вашето одобрение да разговаря за всичко с другия родител;
- опитайте да постигнете съгласие да не се налагат ограничения на детето, да споделя всичко за всекиго от вас.

Не критикувайте пред детето

Когато критикувате пред детето бившия си съпруг/съпруга, могат да се случат няколко неща:

- да опита да защити критикувания родител и вероятно това ще завърши със спор и разногласия между вас;
- да изпита раздразнение или гняв, че критикувате родителя, когото обича;
- да се съгласи с вас.

Това, което би трябвало да осъзнаете, е че критикуването няма да промени отношенията ви с детето. По-вероятно е да се случи точно обратното.

Едно от нещата, за които сигурно сте чували, е „родителското отчуждение“, описващо ситуацията, при която думите и действията на единия родител насърчават детето да отхвърли другия родител.

Критиките, отправяни пред детето към другия родител, са неоправдани, защото могат да наранят детето.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- не спорете пред детето;
- не говорете пред детето неприятни неща за бившия си съпруг/съпруга; водете се от старото правило: ако нямате какво хубаво да кажете, не казвайте нищо;
- бъдете учтиви в комуникациите, това е добър пример за детето и може да насърчи любезен отговор;
- погледнете от светлата страна. съсредоточете се върху своите силните страни;
- насърчете детето да прави същото;
- помислете как да оправдаете критиките, отправени към

другия родител, ако това се е случило в присъствието на детето;

- не изливайте в присъствието на детето пряко или косвено враждебните си чувства към другия родител;
- ако другият родител ви критикува пред детето, не отвръщайте с критика; изберете време, за да обсъдите проблема без присъствието на детето, като наблегнете, че бихте искали с разговора да помогнете на детето; може да отбележете, че знаете за негативните чувства, изпитвани към вас, и че откритото изразяване на тези чувства пред детето може да повлияе негативно на техните отношения;
- когато изразявате своите чувства от случилото се, можете да използвате Аз-послания (вече се запознахте с тези послания), например, „Вместо да настройваш детето срещу мен, което ме дразни“, по-добре е да кажете „Много съм загрижен за това как детето реагира на нещата, които чува“;
- съсредоточете се върху връзката с детето, а не върху негативните преживявания към бившия си съпруг/а.

Позитивните комуникации с детето

Разводът не приключва със съдебното решение. Това е процес, който може да продължи месеци и години. Прилича повече на пътуване, наситено с много неочаквани предизвикателства.

Подхранване на отношенията

Децата се страхуват, че след развода връзките с единия или двамата родители ще пострадат. За съжаление, тези страхове не са безпочвени.

Затова е важно да разберете важността на отношенията с вашето дете след развода. Те са най-сигурният източник за адаптацията на детето и за запазване на благополучието. Децата, които поддържат позитивни отношения с двамата родители, демонстрират:

- по-малко агресия и изпитват по-малко стрес;
- по-високи постижения в училище;
- по-добра концентрация по време на ученето и привършват навреме учебните задания;
- по-добри приятелски отношения.

Когато отсъства позитивна връзка, справянето с проблемите след развода е изключително лошо.

Позитивните отношения с детето включват:

- обич;
- топлина;
- доверие и подкрепа;
- насърчаване;
- споделено време за игри, забавления, активности и разговори;
- разбиране и приемане на чувствата.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- бъдете открити към въпросите на детето, независимо дали това, което ще чуете, предизвиква разочарование у вас;
- бъдете открити към чувствата на детето;
- насърчавайте споделянето;
- бъдете подкрепящи;
- демонстрирайте уважение;
- отбележете предварително темите, които бихте искали да обсъждате;
 - бъдете честни със своето дете;
 - прекарвайте специално време с детето (това означава да споделяте вашите преживявания без оценки);
 - предоставяйте възможност на детето да избере как да прекара свободното време и с какво да се ангажира (отделянето на време е един от най-прекрасните подаръци, които детето може да получи);
 - организирайте съвместни забавления и развлечения, уверете се, че тези активности са съвместни;
 - осигурете подкрепа и насърчение на детето, когато преминава през трудностите;
 - обградете детето с много обич и изразете обичта си с думи и физически действия;
 - бъдете креативни в изразяването на любовта, използвайте не само думите, но и прегръдките, гушкането;
 - създайте заедно с детето спомени – албуми със снимки, дневници.

Препотвърждаване на любовта

Потребностите от сигурност и обич са изключително важни за детето. Препотвърждаването на любовта особено във времето на преминаване през развода, когато се чувства объркано и несигурно, е от особено значение за благоденствието. Изразяването на любовта е важно поради няколко причини:

- След като е свидетел на вашата раздяла и на обясненията, че вече не се обичате, детето може, въпреки обичта с която е обградено, да започне да мисли, че и него не обичате. Засвидетелстването на дълбочината на вашата обич отново и отново, ще внесе успокоение – изразете любовта с думи и без думи, искреността на вашите думи трябва да бъде придружена от различни действия.
- По време на развода може да се получи разрыв между думите, с които изразявате обичта си, и реалното поведение. Тези разриви могат да породят съмнения у детето (следващите детски думи на показват отбелязаните разриви: „Баща ми ми казва, че ме обича, и че ще направи всичко за мен, но много пъти, когато трябваше да ме вземе от училище, го нямаше и винаги измисляше някакво глупаво оправдание. Ако наистина ме обичаше, нямаше да постъпва така“.

Засвидетелстваната обич изисква вашето присъствие на всички събития – празници, олимпиади, рецитали, спортни събития, в които участва детето. Ако събитието е важно за детето, трябва да сте там. Вашето присъствие на тези събития означава много за детето. За да се случат тези неща, е необходимо да изградите добра комуникация, независимо, че е трудно. Присъствието ви на различните събития извън училище, както и загрижеността за това, което се случва в училище, е не само препотвърждаване на вашата обич, но и подкрепа в ученето.

Ето няколко предложения как да изразите обичта към детето си:

- изразете с думи любовта – „Обичам те“; не забравяйте, че любовта се изразява с думи и действия; начините, по които ще изразите любовта, трябва да са съобразени с особеностите на детето и с възрастта му;
- оставяйте знаци, с които показвате любовта;
- изразете физически любовта с прегръдка, усмивка, зачка;
- позволете на детето да чуе как разговаряте с другите за

- вашата любов към него, косвеното изразяване на любовта може да е много силно;
- отделете снимки, в които сте заедно и направете албум или ги поставете в рамка;
 - поставете снимки на детето си в своята стая;
 - отбележете неговите силни страни; отделете място, в което да изложите и съхраните отличията на детето, неща, които е направило – рисунки, разкази, награди и др.; бъдете креативни.

Насърчете споделянето на чувствата

Детето има потребност от вас. Когато се сблъска с трудности, то преживява различни чувства, може да е изплашено, разгневено, ядосано, да се чувства развълнувано – състояния, които иска да сподели.

За да подкрепите споделянето:

- насърчете разговорите, свързани с чувствата – създайте атмосфера на доверие и сигурност;
- насърчете разговорите, свързани с чувствата, които го измъчват;
- дайте време да преживее загубата и да се справи с болката и объркването;
- препотвърдете любовта – детето се нуждае от успокоение, да разбере, че е обичано, независимо от случилото се; че вашата любов е завинаги.
- слушайте, без да прекъсвате, като отдадете цялото си внимание.

Един от начините да насърчите споделянето, е като отправите покана към детето да разкаже повече – да изрази своите чувства, вълнения, проблеми.

„Разбирам.“, „О!“ „Наистина“, „Така ли?“

Поканите могат да бъдат и по-разгърнати:

„Разкажи ми за това“, „Бих желала да чуя това, което искаш да ми кажеш“, „Изглежда, че това е важно за теб“, „Разкажи ми малко по-подробно“.

Слушането, което издава вашата загриженост и искреност:

- създава доверие – детето разбира, че е разбрано;
- предоставя изцяло инициативата на детето, не отнема възможността да сподели това, което иска, и преодолява затвореността и защитите;
- показва на детето, че е прието и уважавано:
 - „Имаш право да изразиш своите чувства“
 - „Твоите притеснения заслужават да бъдат чути“
 - „Ти си ми скъп/а“
 - „Искам да знаеш, че съм с теб“.

Това са реалните ефекти върху детето.

Добър начин да насърчите споделянето е и „активното слушане“.

Защо?

Когато преминава през трудности или има проблеми, детето изпитва различни чувства – страх, тревога, гняв, отчаяние, които решава да сподели с вас.

За да преодолее изпитваните чувства – например страха от това какво ще се случи с него след вашата раздяла, детето ще изпрати послание, за да намери отговор. Посланието, което ще изпрати към вас, ще съдържа изпитваното чувство: „Мене ме е страх“, но думите, в които ще облече това чувство, могат да скрият непосредствения смисъл. Изпратеното послание към вас ще бъде: „Какво става с децата, чиито родителите не живеят заедно? Къде отиват?“.

Когато това изказване стигне до вас, ще трябва да разберете смисъла и това, което става в чувствата на детето. Ако правилно сте разбрали, ще откриете, че детето изпитва страх. В случая това послание не изразява загрижеността за съдбата на децата, когато родителите не живеят заедно, а за нещо различно – за страха, който изпитва. Едно просторно обяснение, което бихте дали за съдбата на децата, не отразява смисъла на посланието „Мене ме е страх“.

Мълчанието, с което ще посрещне вашите думи, ще ви покаже, че не сте го разбрали правилно. Отговор с думите „Ти се страхуваш какво ще стане с теб, защото не знаеш какво ще ста-

не, след като се разделихме с баща ти. Понякога се случва родителите да се разведат и да живеят отделно, но те продължават да се грижат и да обичат своето дете“, вече показва вашето разбиране на изпитваното чувство, въпреки че в отправеното послание самото чувство не е изразено непосредствено с думите. Това ще успокои детето: „Няма защо да се страхувам, ако татко не живее повече с нас. Ще мога да живея с мама и да бъда с татко“.

Ето още един пример за активно слушане:

Д: (със сълзи на очи) „Тази неделя татко заминава и няма да ме вземе“.

М: „Ще се чувстваш самотен без него“.

Д: „Да“.

М: „Той ти липсва, нали“?

Д: „Да, нищо не ми се прави“.

М: „Ти мислеше, че ще бъдете заедно, както миналата неделя, и че ще ходите на пързалката в парка“.

Понякога изразяването на чувствата може да бъде още по-различно и посланието, което ще чуете, може да ви засегне дълбоко.

Представете си, че детето изпитва болка и гняв, примесени с безпокойство от вашата раздяла. Чувства се объркано и безсилно. Всички тези чувства, които бушуват, могат да бъдат изразени в следното послание:

„Мразя те! Ти си виновна! Мразя те!“ Чувайки думите на детето, сигурно ще се разстроите и може да реагирате защитно, като започнете да обяснявате, че причината за раздялата не е у вас, че е несправедливо да ви обвинява, и да се затворите. Това, което всъщност детето ви казва, е как се чувства, и неговите думи не са насочени пряко към вас, не съдържат желание да ви нарани. Отговорът, който бихте могли да дадете, и който изразява разбиране на изпитваните от детето чувства, би изглеждал така: „Сигурното ти е много тежко, че не живеем заедно, изпитваш гняв, защото не знаеш какво да мислиш“.

Накратко, активното слушане помага на детето:

- да осъзнае точно чувствата, които изпитва; много често

тези чувства изчезват, след като ги изрази; самото осъзнаване, че е разбрано, е достатъчно, за да се справи с изпитваните чувства;

- да преодолее страха от собствените си негативни чувства;
- да намери отговора на своя проблем;
- да споделя своите чувства и да бъде по-уверено;
- да приеме ситуацията такава, каквато е, осъзнавайки, че не може да я промени.

Ако искате да използвате активното слушане, опитайте:

- да приемете чувствата на детето такива, каквито са;
- да отдадете цялото си внимание на това, което ви казва;
- да се съсредоточите върху чувствата, които се крият зад

думите на детето.

Списък:

на нещата които трябва да направите, за да изградите позитивни отношения с детето

Следният списък ще ви покаже много от нещата, които трябва да правите. Можете да отбележите нещата, които не правите, и тези, които бихте искали да правите.

- успокоявам детето, че раздялата не е по негова вина;
- не говоря негативно или с гняв пред детето за бившия си съпруг/а;
- ако не мога да говоря положително за бившия си съпруг/а, ограничавам това, което казвам;
- опитвам да избягвам споровете пред детето;
- опитвам в отсъствие на детето да постигна съгласие с бившия си съпруг/а за дисциплината на детето;
- полагам специални усилия да прекарвам време с детето;
- казвам на детето, че е добре да обича другия родител;
- не сравнявам детето с бившия си съпруг/а, дори когато приликите са поразителни и болезнени за наблюдение;

- не обвинявам бившия си съпруг/а за тревогите, страховете и проблемите на детето в този труден момент;
- опитвам да помогна на детето да не изпитва срам от развода;
- разбирам, че разводът не ме прави провалена личност;
- разказам на учителите за развода, за да могат да помогнат на детето;
- не правя наведнъж прекалено много промени в живота на детето;
- разделям семейните задължения, за да се справя, въпреки отсъствието на бившия си съпруг/а;
- не питам детето с кого иска да живее или кого обича повече – не задавам тези въпроси нито директно, нито индиректно;
- насърчавам детето да възстанови обичайните си дейности;
- разбирам надеждата на детето, че ще се събера отново, но не я поддържам и не реагирам гневно; опитвам да контролирам емоциите, така че детето да не се ангажира с неща, които са извън неговите възможности.

Поведението на детето

След развода ще се сблъскате с поведението на детето, които одобрявате, и поведението, които не одобрявате.

Отбележете поведението, които не одобрявате:

.....
.....
.....



Отбележете поведението, които одобрявате:

.....
.....
.....

Причините за одобрението или неодобрението на поведението на вашето дете, могат да са свързани с неговите възможности и способности, но също така и с вашите вътрешния състояния, емоции и мисли.

Някои от най-често срещаните начини на мислене:

„Наистина обърках живота на детето си, като се разведох“;
„Детето ми никога не се е държало по този начин преди развода“;

„След развода започна да се държи ужасно“;

„Детето ми мисли, че аз съм отговорна за развода“;

„Трябва непрекъснато да крещя, за да направя това, което искам, това не се случваше преди развода“;

„Разведох се, значи съм лош родител“.

Когато сте под стрес, вашето мислене може да се промени. Може да доловите някои очевидни промени в мисленето си, когато се появят абсолютите: „винаги“, „всички“, „всичко“, *ужасяването и катастрофизирването*.

Промените във вашето мислене ще повлияят и върху оценяването на поведението на детето.

Когато се появят негативните мисли, може да ги подложите на съмнение: „Аз не съм лош родител, защото се разведох.“

Лошото поведение на детето не е свързано непременно с моя развод. Понякога ще се държи лошо, дори когато знае правилата. Не винаги, когато се държи лошо, е ужасно...“

За да избегнете капана на негативното мислене, опитайте да уловите мислите, които преминават през вашия ум. След това опитайте да ги поставите под съмнение и да ги промените. Това ще ви помогне да изградите по-позитивна представа за детето и поведението, което не приемате.

Противопоставяния на вашите изисквания и правила

Детето може да опита да се възползва от различията и да ви се противопостави, като посочи, че когато е в дома на баща си, изискванията не са същите като вашите: „Няма да лягам, татко ми позволява да стоя до десет часа“, „Мама ми позволява да играя на таблета“, „Татко ми казва, че няма нужда да уча през уикенда“, „Но мама ми позволява“.

Противопоставянето е начин, чрез който детето се опитва да избегне това, което не иска да прави, и да прави това, което си иска.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Когато се окажете в ситуация, в която детето ви каже, че другият родител му позволява да прави това, което вие не позволявате, заявете категорично, че докато е с вас, ще трябва да спазва вашите правила и да се съобразява с вашите изисквания.
- Не забравяйте, че децата са склонни към преувеличаване: „Татко винаги ми дава да играя с телефона“ – може да означава, че това се случва от време на време.
- Детето често тества границите, които сте поставили, и причината в повечето случаи е лошата комуникация между вас.
- Не се опитвайте да спечелите детето, като му позволявате това, което другият родител забранява.

- Обсъдете заедно случаите, когато детето използва различията във вашите изисквания и правила, за да се противопоставя; поискайте разяснения и не обвинявайте (може да откриете например, че това, което детето ви казва, че му позволяват, е било инцидентно).

Минимизиране на промените

Оптималното функциониране на детето зависи от стабилността и рутините, изградени в живота му. За съжаление, разводът често води до промени, които пораждаат несигурност, тревожност, страх и в някои случаи – депресия.

Промените, засягат:

- обичайния ред в дома (ето едно изказване на дете след развода на родителите: „Преди всички вечеряхме заедно, след като татко се прибираше от работа. Сега мама работи до късно и с брат ми вечеряме, когато искаме и каквото си приготвим сами.“);
- финансите;
- срещите с връстниците и участието в различните съвместни активности и развлечения;
- жизненото пространство – понякога смяна на училището, квартала... (както споделя едно дете: „Най-омразно от всичко ми беше, че трябваше да напусна дома си и училището си. Не беше честно! Защо трябваше всичко това да се случи? Не аз исках този развод“).

И още една промяна, която ще настъпи неизбежно – времето, което детето ще прекарва с всекиго от вас. Това ще загуби не само родителя, който не живее в дома, но и родителя, с когото детето живее – разводът може да постави родителя в ситуация да поеме повече ангажменти, за да осигури достатъчно финанси или да се справи с допълнителните отговорности в дома, което ограбва времето, посветено на детето. За съжаление, това са реални промени, които ограбват времето и възможностите за съвместни активности и преживявания.

За да помогнете на детето в адаптирането към новия начин на живот, сведете до минимум промените – очевидно това е изключително ценно решение, но и много трудно. Въпреки това опитайте, особено първата година след развода. Затова ще са необходими вашите взаимни усилия; може да изглежда трудно, дори невъзможно, особено след като осъзнаете стоварените ви допълнителни задължения, за които може би не сте подозирали, и напрежението като самотен родител. Важно е да приемете, че минимизирането на промените в изградената рутина ще направи по-предсказуем не само живота на детето, но и вашия живот.

Опитайте да запазите рутината не само в дома, но и извън дома. Детето не трябва да изоставя дейностите, с които е било ангажирано, както и отношенията с връстниците си – приятели и съученици.

Ако трябва да настъпи голяма промяна, подгответе детето. Обяснете какво налага промяната, като открито и обективно изложите причините (не казвайте „Защото баща ти няма да ни даде достатъчно пари“, а по-скоро „Трябва да живеем в рамките на парите, с които разполагаме“). Проведете този разговор предварително, за да може детето да преживее самата промяна и ако е необходимо, да отговорите на въпросите, свързани с промяната. Проведете този разговор още веднъж, за да сте сигурни, че ви е разбрало. Разговорите може да не са приятни, но не може да ги избегнете.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- намалете колкото е възможно промените;
- синхронизирайте времето, посветено на детето и на останалите задължения, свързани с домакинството – това са нещата, върху които имате контрол;
- подгответе предварително детето, когато се налага да настъпят промени.

Празниците, традициите и ритуалите са част от вашите преживявания и жизнена история, поради това не е нужно след развода да зачеркнете всичко, които вече сте изградили. Уверете детето, че ще положите всички усилия да запази-

те колкото може повече традициите без сериозни промени. Обсъдете с другия родител как всеки от вас ще празнува с детето, както и времето за празнуване.

След развода може да установите нови традиции, които да допълват старите традиции. Новите традиции също могат да станат толкова значими през годините, колкото и старите. Но не бива да се свързват с големите празници. Тези традиции могат да бъдат свързани само с вашето семейство. Някакъв специален ден със специални дейности и забавления. Трайното установяване на новата традиция открива възможности за изграждане на идентичността. Смисълът на традицията е в това, да помогне на детето да преживее семейството като специално и уникално.

Освен традициите, ритуалите са също особено важни. Ритуалите могат да бъдат различни: да сте заедно на масата по време на вечеря и да споделяте своите преживявания от изминали ден, неделните разходки в парка, посещението на куклен театър...Поддържането на ритуалите създава чувство на сигурност.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- определете традициите и ритуалите на вашето семейство;
- опитайте да поддържате традициите и ритуалите непроменени, доколкото е възможно след развода;
- създайте нови ритуали, които да допълнят старите;
- обсъдете възможните разногласия относно организирането и провеждането на различните празници, избягвайте споровете и се съсредоточете върху възможните решения;
- направете план и се придържайте към неговото следване – това е в името на детето;
- бъдете открити за промяна в плана.

Дисциплината

Благополучието на детето зависи от самодисциплината. Пътят към изграждането на самодисциплина преминава през развитието на самоконтрола и ангажирането с дейности, които подпомагат развитието на силните страни на детето.

Ефективността на дисциплинирането зависи от ясно установените:

- граници;
- правила;
- постоянство в изпълнението на задълженията и задачите.

Ако искате да бъдете ефективни, ще трябва да сте последователни в отстояването на своите изисквания. Ще трябва да сте готови за още едно предизвикателство – опитът на детето да тества границите, които очертават различието на приемливото и неприемливото поведение. В подобни ситуации отбележете защо сте поставили тези граници. Ако е необходимо, обяснете отново правилата, които сте определили, и които трябва да се следват, както и последствията от нарушаването на правилата.

Когато детето не спазва правилата, може да използвате метода на естествените последици. Това е метод, който се различава от наказанието, и си заслужава да опитате да го приложите.

Отбележете пет основни правила, които според вас детето трябва да следва.

.....
.....
.....



Отбележете степента, в която сте последователни в изискването да се следват тези правила.

.....
.....
.....

Отбележете степента на своята непоследователност.

.....
.....
.....



Помислете върху причините за своята непоследователност – дали това не е натрупаният стрес, умора, прекалената употреба на алкохол, за да се справите със стреса.

.....
.....
.....

Какво бихте могли да направите, за да останете последователни.

.....
.....
.....

Последователността в отстояването показва на детето, че провокирането, оспорването, пазаренето не действат.

И няколко думи за последователността между вас като родители. Очевидно всеки от вас има различни разбирания за дисциплината, за граници, изисквания за приемливо и неприемливо поведение. Това, което е необходимо да разберете, е, че различията, които бихте поддържали, ще намалят вашите емоционални влияния върху детето. Едно от най-важните неща е да бъдете последователни в изискванията към детето. Очевидно това е много трудно, особено след развода. Затова ще са ви необходими много разбиране и продължителни разговори, за да постигнете съгласие относно много от правилата, които бихте искали детето да следва. За жалост, това може и да не се случи. Тогава би трябвало да се съсредоточите върху две неща:

- първо, приемоте, че детето ще се справи много по-добре с различията в изискванията, отколкото очаквате;
- второ, съсредоточете се върху своята последователност.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Внимателно следете равнищата на стреса, който изпитвате – ако не се справите ефективно със стреса, няма да бъдете последователни.
- Определете правилата, които трябва да се следват; поведенията, които са одобрявани и неодобрявани, както и последиците от нарушаването на правилата.
- Обсъдете правилата с детето, за да се уверите, че са разбрани; ако е необходимо, направете списък на правилата, както и на позволените и непозволените поведения, и го поставете на видно място.
- Давайте обратна връзка, когато детето е използвало силните си страни и е било ангажирано с одобряваните поведения.
- Използвайте похвалата, когато се е въздържало от неодобрявано поведение.
- Подхранвайте позитивната връзка с детето.
- Не се отказвайте от опитите да постигнете съгласие с другия родител по повод дисциплината – съгласието по отношение на последователността ще ограничи опитите на детето да провокира и да ви противопоставя като родители относно правилата (За жалост, това е едно от най-честите оплаквания на майките: „Баща за празниците“, „Няма никакви правила, освен да глези детето“);
- Ако не можете да постигнете съгласие, приемете различията, признайте непоследователността, споделете това разбиране с бившия си съпруг /съпруга, фокусирайте се върху собствената си последователност и останете твърди по отношение на своите правила и изисквания.

Контролът върху поведението

По време и след развода децата, особено по-големите, често търсят подкрепа в приятелите. Подкрепата от приятели е източник за справяне с травмиращите преживявания от развода. Като родители е важно да наблюдавате поведението на детето, когато е с приятели. Това е важно, защото може да изгради приятелства, които са с не само позитивни, но и с негативни влияния. Лошите приятелства могат да доведат до ангажиране с проблемно поведение: пушене, употреба на алкохол, сексуални връзки, антисоциални дейности...

Какво означава да имате контрол върху поведението на детето? Това може да е малко стресиращо, защото във времето, когато сте заети, връзката ви с детето е ограничена.

Преди всичко контролът означава да сте наясно как прекарва времето си, какво прави, къде прекарва времето след училище, кога се прибира, кои са родителите на приятелите на вашето дете. Ако сте наясно с отговорите на тези въпроси, значи имате контрол върху детето. За съжаление, след развода, поради изпитвания стрес, родителите са по-малко ефективни при контрола на поведението на своето дете. Едно изследване на Мейвис Хетерингтън установява, че разведените родители (шест години след развода), упражняват много по-малко контрол върху своето дете в сравнение с неразведените родители. Помислете дали сте изключение от тази статистика.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- насърчете детето да се ангажира с дейности, които са наблюдавани от възрастните – спорт, кръжоци, танци, извънкласни активности;
- определете час на вечерно прибиране у дома, както и при организирането на времето в уикендите, като се съобразите с възрастта, интересите, приятелите на детето и начина на прекарване на времето;
- насърчете детето да кани приятелите си в дома ви, за да можете да ги опознаете;

- запознайте се с родителите на своите приятели, разговаряйте с тях и обсъдете това, което ви вълнува;
- ако детето отива в дома на приятел, разберете дали родителите на този приятел ще бъдат в дома;
- обединете контрола с изграждането на позитивна връзка с вашето дете.

Финансите

След развода неизбежно настъпват промени във финансите. Доходите ще намалееят и това ще промени живота ви. Заедно с намаляването на доходите ще се сблъскате с един не по-малко сериозен проблем – вероятните разриви в ценностните системи и отношението ви към парите между вас и бившия ви съпруг/а. Ще трябва да се справите не само с финансовите проблеми, но и с финансовата дисциплина на своето, дете.

С порастването на детето залозите стават още по-големи, тъй като парите са пряко свързани с посланията на културата, в която живеем – с материалистичните ориентации.

Защо изграждането на правилното отношение към парите (или ако предпочитате – финансовата дисциплина) е нещо много важно?

Финансовата дисциплина не е свързана само с промяната на доходите, изискваща налагане на известни ограничения. По-важното е, че от нея зависи благоденствието на детето във времето, бъдещето, идентичността, ценностите и чертите на характера, които ще изгради.

Ако искате детето да се справя с трудностите и да го предпазите от много сериозни бъдещи проблеми, започнете с разясняване употребата на парите.

Може да последвате съветите на Дейв Рамзи и Рейчъл Круз като начало. Започнете с принципа на трите плика:

- за „харчене“;
- за „спестяване“;
- за „дарение“.

Това не е просто начин за разпределение на парите. Чрез него ще изградите много полезни качества у своето дете.

Пликът за харчене е изцяло на разположение на детето – може да ги похарчи, когато поиска и за каквото поиска, добре е да носят удоволствие и радост.

Пликът за спестяване може да се използва в по-дългосрочна перспектива – затова насърчавайте детето да си поставя близки цели, за които да спестява – играчка, за която трябва да спестява седмици или месеци, е добър начин детето да се учи на търпение и да отлага задоволяването на импулсите.

Пликът за дарение е от изключителна важност, защото променя цялата представа на детето за какво дава пари.

Както се досещате, тези три плика се пълнят от самото дете. Може да предоставите различни възможности на детето да спечели определена сума пари срещу различни дейности, но не и такива, които са свързани с непосредствените му отговорности – да учи, да участва в домакинските задължения.

При използването на парите за харчене, правилото е ясно „Свършат ли – край“. Осъзнаването на този принцип е един от най-добрите подаръци, които можете да направите на детето. Това, което детето ще научи, ако следвате този принцип, е, че неразумното харчене има последици.

Спестяването на пари за набавяне на нещо, което детето иска да получи, учи на търпение и преодоляване на изкушенията. Учи го, че ако иска да получи нещо приятно, трябва да чака, че не всичко, което иска, може да получи веднага – това е изключително важен урок в културата, чийто призив е „незававното удовлетворение“.

Спестяването за дарения е сериозен начин за:

- преодоляване на разбирането, че всичко е даденост, и че му се полага;
- развитие на по-широко мислене, което отива отвъд егоизма и обсебеността от собствения Аз;
- промяна на разбирането за удовлетворение и идентичност – удовлетворението е свързано с това да

бъдеш добър и да правиш добри неща, с изваждане на най-доброто от себе си, а не с притежаване на най-доброто;

- изтръгване от зоната на комфорта и изграждане на по-голяма загриженост за другите.

Когато разговаряте за парите, неизбежно ще се сблъскате с проблема на материализма и щастието, което е обвързано с вещите.

Как да разберете дали детето ви затъва в материализма и трайната неудовлетвореност?

Наблюдавайте за поява на:

- ревност и завист, когато другите имат неща, които то няма, и дали радостта, че другите имат, започва да се стопява;
- тревожност – започва да се измъчва от това, което няма; да се сравнява, като сравнява това, което има и качеството си на живот, с това на другите, което най-често не е негова полза;
- самоопределяне чрез вещите – дали обвързва своята ценност и значимост с материалните неща, които притежава,
- търсене на щастието във вещите.

И още нещо за издръжката.

Това е неотменна част от живота и грижата за детето след развода. Когато обсъждате темата за издръжката, мислете в контекста на благополучието на детето:

- разглеждайте размера и плащанията на издръжката като благодетелстваща детето, а не бившия ви партньор;
- опитайте да постигне съгласие с бившия си съпруг по отношение на издръжката – размер и начин на получаване;
- обсъдете и допълнителните разходи, свързани с детето, които са извън издръжката.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- въведете твърди правила по отношение на парите;
- не се превръщайте в „уикенд родител“, не пръскайте пари за купуване на много вещи и за угаждане на детето да прави каквото иска и да купувате каквото иска;
- не бъдете съучастници на глупостите на вашия съпруг или съпруга;
- казвайте твърдо „Не“ – не, „не са две букви“, а „завършено изречение“, което не се нуждае от безкрайни разяснения;
- не се опитвайте да компенсирате вината и малкото време, което прекарвате с детето, като купувате купища неща;
- не се опитвайте да си отмъщавате, като купувате повече неща в сравнение с бившия си съпруг /а – така ще поставите отново детето в центъра на конфликт, в който няма победител;
- направете табло, където детето може да отбелязва парите, които може да спечели за седмицата от изпълнение на определени задачи – това, разбира се, не трябва да са неща, свързани с ученето или с преки домакински отговорности и ангажименти (ако детето е малко, сумата, която би могло да спечели, не трябва да надвишава пет лева), изплащайте тази сума редовно в края на всяка седмица (нека да са 5 по 1 лев) и следете как се разпределят в трите плика;
- при никакви обстоятелства не отстъпвайте от правото си като родител да определяте правилата на харчене – това, че детето ви казва: „Парите са си мои и мога да си купувам каквото си искам“, не означава, че трябва да сте безучастни; надали бихте се съгласили с неговите пари да си купи наркотици, да предприеме пътувания със съмнителни приятели, прекомерно използване на мобилни услуги, просто трябва да прецените къде във вашето семейство минава границата на разумността;

- бъдете съпричастни към усилията на детето да спестява, за да постигне целта, която си е поставило;
- провеждайте разговори за различията върху това, „кое-то си и това, което другите искат да видят“; дали има значение „какъв си или много по-важно е как изглеждаш“.

Ето ви едно изказване на Томас Стенли, което можете да използвате за обсъждане на тези теми:

Хората „купуват неща, които не им трябва, с пари, които не притежават, за да впечатлят хора, които не харесват или дори не познават“.

Контрол върху поведението в училище и успеха

Успехът в училище може да е добър показател как детето се справя с развода. Когато оценките в училище се влошават и проблемното поведение се усили, това означава, че дете не се справя добре. Поради това, наблюдавайте внимателно представянето на детето в училище, както и постиженията и успеха по отношение на отделните изучавани предмети. Съществуват много проучвания, които отбелязват една тревожна тенденция – по-слабо представяне в училище на децата, които преминават през

развод. Каквито и да са обясненията, по-важно е да опитате да предотвратите проблемите, свързани с успеха в училище. Това е от решаващо значение, защото, ако успехът се влоши, това ще се превърне в потенциален рисков фактор за усилване на проблемното поведение, което допълнително ще отдалечи детето от училището. Ще се създаде низходяща спирала, която ще утежни още повече ситуацията на детето.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- укрепете връзките с детето – това е добро начало за подобряване оценките в училище; когато отношенията с родителите са лоши, оценките обикновено са ниски;

- следете отблизо резултатите в училище – това изисква три неща: проверете дали в училище е зададена домашна работа, как е изпълнена тази домашна работа, поддържайте тесни контакти с учителите, за да имате обратна връзка при поява на трудности;
- кажете на учителите, че сте в развод, ако още не е приключил; не се притеснявайте – така или иначе ще научат, това ще създаде по-тясно сътрудничество между вас, ще помогне за ефективното учене и напредъка на детето в училище;
- отделете време, за да помогнете за домашните работи, възложени в училище, обикновено това трябва да се случи преди игрите, телевизията, таблетите, мобилните телефони;
- определете времето за изпълнението на домашните учебни задачи, така ще имате контрол върху процеса на учене и детето ще се чувства по-сигурно;
- обсъдете с другия родител как ще управлява училищните ангажименти на детето, когато прекарва времето с него;
- помолете учителя, ако е необходимо, да отбелязва как детето се справя, какво са постиженията и какви са трудностите, които изпитва.

Приятелите и детето

През последните години технологиите промениха много от разбиранията за приятел. С едно кликване детето може да добави приятел или да установи връзка. Но стотиците онлайн приятели, не са най-добри приятели, с които детето може да прекара времето лично. Тези приятели не могат да прегърнат детето, когато преминава през трудностите, да са до него, когато е болно, да прекарат с него щастливи моменти, празници, рождени дни.

Най-истинските приятелства са тези, които се случват лице-в-лице. Затова насърчете детето да изгражда приятелски отношения не само онлайн.

Когато разговаряте с детето за приятелството, обсъдете какво означава приятел. Отбележете значимостта на доверието, разбирането, верността, емоционалната подкрепа, споделянето на съкровени неща, състраданието, съвместното споделяне на активности, игри, развлечения, споделените взаимни интереси, приемането, загрижеността по време на трудности. Обсъдете реципрочността като основа на приятелството и още нещо: дали приятелството е истинско, ако предполага вземане на решения и ангажиране с активности, които изискват отстъпване от приетите ценности и пренебрегване на собствените разбирания и потребности, ако се злоупотребява с щедростта и добротата.

Самооценката на детето

Може би се притеснявате дали разводът ще повлияе върху самооценката на детето. Самооценката на детето зависи от:

- уважението, което изпитва към себе си;
- способностите и уменията, които притежава.

Уважението към себе си се изгражда чрез оценките, които детето получава от вас, от засвидетелстваната от вас негова ценност и значимост.

Способностите и уменията се изграждат в процеса на справянето с различните предизвикателства и постижения в различните области – училище, отношения с връстниците, спорта, изкуството...

Единството на уважението и уменията създава условия за изграждане на позитивна самооценка.

Разводът може да подкопае самооценката и по двете линии:

- като постави под съмнение ценността и значимостта на детето, доколкото чувството за ценност е изградено

около оценката, която идва от вас, и от обичта, която получава;

- като създаде условия за отдръпване от активностите, чрез които се развиват способностите, уменията и силните страни.

Какво можете да направите, за да съхраните самооценката на детето:

- насърчавайте интересите и любознателността му;
- насърчавайте ангажирането с дейности, с които може да развива своите умения и качества;
- насърчавайте ангажирането с дейности, в които детето демонстрира интереси и способности;
- отбележете усилията, положени от него по пътя към постигането на целта;
- насърчавайте самостоятелността;
- насърчавайте търсенето на предизвикателства и самостоятелното вземане на решения – това ще повлияе на чувството за автономност и на укрепването на увереността;
- оставате детето да сгреши и да преживее неуспех – грешките са сериозен източник за извличане на уроци, това е възможност да се научи да се справя с неуспехите, да осъзнае по-добре какво умее и какво още не умее да прави (разбира се, провалите, които бихте допуснали да преживее, не трябва да са сериозна заплаха);
- делегирайте му отговорности, това ще укрепи чувството за значимост, основано на приносите към семейството;
- не изисквайте съвършенство, наблегнете на постоянството;
- приемоте детето такова, каквото е, със силните и слабите му страни;
- отбелязвайте поведението и последиците от поведението, без да поставяте етикети;
- не абсолютизирайте; избягвайте изказванията, които започват с „винаги“ и „никога“ – заменете ги с описание на поведението в конкретната ситуация (например, вместо

познатото: „Винаги си такъв разхвърлян“, просто кажете: „Стаята ти все още е разхвърляна“);

- избягвайте критиките и негативните изказвания (ако все още преживявате развода, негативните настроения и нагласи лесно могат да бъдат насочени и към детето);
- бъдете позитивни в своите отзиви и обратни връзки.

Търпението

Едно от най-големите предизвикателства е да запазите търпение, когато детето прави неща, които ви разстройват. Вече знаете, че разводът е придружен с огромен стрес, който може да ви изнерви, направи раздразнителни и да ви кара да губите търпение. Това може да влоши отношенията ви с детето и да повлияе на адаптацията.

Ако лесно губите търпение и се дразните от поведението на детето, помислете дали причината е в детето.

Отбележете три поведения, които ви дразнят и ви изкарват от търпение:

.....
.....
.....



Отбележете дали причината за това не е в самите вас – настроение, натрупана умора, трудности, начин на мислене...

.....
.....
.....

Какво бихте могли да направите, за да възвърнете търпението си по отношение на поведението, които ви изкарват от търпение:

.....
.....
.....

Ето едно предизвикателство: вашето отношение към поведението на детето се определя от начина, по който мислите самото поведение – с какво бихте си обяснили самото поведение?

Представете си следната ситуация: Детето ви се прибира вкъщи вечерта, след като е било през почивните дни с баща си, и непрекъснато хленчи. Как ще се почувствате? Ще загубите ли търпение? Зависи! И отговорът е в това как ще обясните самото поведение. Ако обясните хленченето с това, че бащата на детето го е разлигавил, оставил го е да прави каквото си иска и сега то мисли, че може да продължи по този начин, това би ви разстроило и разгневило. Ако обясните поведението на детето с умората, защото е време за лягане, тогава надали бихте се чувствали разочаровани и ядосани. Отговорите и проявеното търпение в двата случая ще бъдат различни.

Детето не винаги се държи лошо заради бившия ви съпруг/а или защото се опитва да ви разстрои. Помислете дали обяснявате поведението на детето с неговия характер, или със ситуацията. Ако обяснявате поведението на детето по негативен начин, като го обвържете с чертите на характера или с неприемливото за вас отношение на бившия ви съпруг/а, вероятно ще загубите търпение. Това не означава, че няма да губите търпение, не означава и, че винаги „трябва“ да бъдете търпеливи, и че ще е „ужасно“, ако загубите търпение. Тези абсолютни изисквания, които бихте си поставили, могат допълнително да ви разстроят, когато загубите търпение, и няма да ви помогнат да станете по-търпеливи. Не си поставяйте очаквания винаги да бъдете търпеливи, особено когато сте все още под влиянието на негативните преживявания и трудности от развода. Когато загубите търпение, приемете спокойно и признайте, че това ще се случва от време на време.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- опитайте да разпознаете кога започвате да губите търпение или кога вече сте изгубили търпение (колкото по-бързо осъзнаете, че започвате да губите търпение, толкова по-лесно ще си върнете търпението и ще се овладеете);
- отдръпнете се от ситуацията – физически или мисловно, и опитайте да се успокоите, колкото е възможно; извикайте позитивни мисли, свързани с детето – това ще ви помогне да си върнете самообладанието;
- след като си върнете спокойствието, помислете какво се е случило, какви мисли са се появили и какво бихте могли да направите, за да запазите търпение;
- след като вече сте решили какво е най-добре да направите в ситуацията, направете го.

И още нещо:

- не показвайте разочарование пред детето;
- опитайте да запазите спокойствие, като ограничите негативните мисли относно поведението на детето;
- когато загубите търпение, не отправяйте заплахи към детето, че ще го изпратите да живее при другия родител.

Не обещавайте неща, които не можете да изпълните

Когато наблюдавате страданието на детето, може да се изкушите да дадете обещания, които не можете да изпълните. Това могат да бъдат обещания, че няма да се наложи да се местите след развода, или че ще се виждате всяка седмица, че ще отиде през лятото на почивка на екзотично място... Разводът променя много неща и обещанията могат да останат неизпълнени.

Ако неизпълнените обещания станат много, освен натрупаните разочарования, ще се появят и съмнения дали наисти-

на сте загрижени за ценността на връзката с детето ви. Спазването на обещанията ще помогне на детето да разбере, че сте честни и държите на думата си. Това ще засили доверието между вас и детето ще оцени тези качества, които бихте искали да развие у себе си.

Ако искате да запазите доверието:

- помислете какво обещавате, запитайте се „Мога ли да изпълня това, което обещавам?“ – ако не сте сигурни, не обещавайте;
- когато не можете да изпълните обещанията, обясненията, които ще дадете, независимо от достоверността, няма да отстранят разочарованието.

Не компенсирате детето за своя развод

Случвало ли ви си е да се почувствате разстроени и виновни заради развода и заради това, което сте причинили на детето. Да сте изпълнени с притеснение, че няма да ви обича толкова, колкото преди. Да изпитвате още повече безпокойство и вина, когато виждате тъгата му? Ако детето е голямо, може директно да ви каже колко ужасен е станал животът му след развода.

Тези преживявания не ви помагат да се чувствате добре със себе си като родител. В тези ситуации можете да опитате да направите за детето неща, с които искате да компенсирате загубата, тъгата, страданието. Поведението на компенсиране може да се изрази в:

- непрекъснато извинение за развода;
- купуване на различни неща – дрехи, телефони, видеоигри, велосипеди...;
- предоставяне на прекалено много пари за забавление;
- предоставяне на прекалена свобода – да прави каквото иска, без правила, ограничения и дисциплина.

Зад всички тези прояви се открива опитът да компенсирате детето или да купите неговата обич.

Не можете да купите любовта на детето. Това, което трябва да направите, е да помогнете на детето да се върне към нормалния живот, а не да създадете лек живот или живот, който е различен от вашия.

Опитите за свръх-компенсирание могат да са със сериозни последици във времето.

Ето няколко неща, които можете да направите:

- не се извинявайте непрекъснато за развода – това е ваше решение, за вашия живот; да, вероятно това ще наруши живота на детето ви – в тази ситуация вашето основно задължение е да направите възможно най-доброто за детето в създадените обстоятелства;
- не позволявайте на детето да ви изнудва, като непрестанно изисква нови материални придобивки, привилегии, или да правите неща, които то иска;
- бъдете реалисти относно своите финансови възможности – какви подаръци можете да си позволите и какви джобни пари да му предоставите – прекомерните подаръци не са начинът за изграждане на връзката с вашето дете;
- не се чувствайте задължени да посветите цялото време на детето – трябва да се научи как самò да се забавлява;
- не се опитвайте да бъдете най-добрият приятел на детето, вие сте родител.

Не натоварвайте детето със своите лични и финансови проблеми

Във времето след развода може да се окажете в ситуация, в която да няма с кого да обсъдите собствените си притеснения. Това могат да бъдат притеснения относно бъдещето, финансови затруднения, самота, негативните чувства към бившия ви съпруг/а... Ако не намерите подкрепа и ако вашето дете е голямо, може да опитате да потърсите подкрепа в него.

Натоварването на детето с вашите проблеми и задължения може да създаде допълнителни затруднения. Проблемите и преживяванията, които детето има, са достатъчни, за да пое-

ме и вашите.

Това не засяга задълженията към семейството и домакинството. Детето трябва да има отговорности и задължения, които са подходящи за неговата възраст.

След развода една от най-неприятните последици е финансовото състояние. Намаляването на доходите може да доведе до смяна на жилище, квартал, училище, до по-нисък стандарт на живот. В тази ситуация много лесно финансовите проблеми се превръщат в основна тема на разговорите, обсебващи мислите, чувствата и поведението, и много лесно може да натоварите детето. Разбира се, финансовите затруднения ще се отразят върху вашия живот и въпреки това трябва да предпазите детето от своите притеснения. Детето трябва да бъде уверено, че ще се справите с финансовите проблеми по ефективен начин.

За да спестите тези неприятности на детето:

- обмислете темите на разговорите с вашето дете;
- не натоварвайте детето със своите лични проблеми;
- обмислете отговорностите, с които сте натоварили детето си – дали са се увеличили след развода, ако са се увеличили, дали това не са отговорностите на вашия бивш съпруг/а;
- не обсъждайте финансовите въпроси пред детето, това е ваше задължение като родители, не поставяйте детето в ситуация да ви пита за неща, свързани с финансите;
- обяснете ясно на детето финансовите промени; ако то е малко, краткото обяснение е достатъчно „Няма да можем да правим някои от нещата, които правехме преди, защото нямаме толкова пари, откакто мама и татко не живеят заедно“, а отговорите на въпросите, които ще ви зададе, ако е по-голямо, ще е необходимо да бъдат по-подробни;
- не обвинявайте бившия си съпруг за финансовите промени, дори и да е отговорен, не обсъждайте с детето, за да не се чувства поставено в центъра на вашите сблъсъци относно финансите;
- не повдигайте непрекъснато финансовата тема.

Нереалистичните очаквания на детето

Когато се развеждате, детето може да има много нереалистични очаквания за това, което ще се случи. Тези очаквания са нереалистични, защото са основани на желаниа, а не на реалността.

Кои са най-често срещаните нереалистични очаквания?

Едно от най-често срещаните е, че ще се съберете отново. Това очакване или желание може да се запази много дълго, дори и ако единият от вас встъпи повторно в брак. Тези желания и фантазии могат да се засилят, ако детето е свидетел на вашата взаимна привързаност. Ето защо е важно да промените и преосмислите отношенията си като родители. Когато детето ви попита дали ще се съберете, ясно и недвусмислено му отговорете, че това няма да се случи.

Въпросът дали ще се съберете отново препраща към още едно очакване, което е от изключително значение за детето – дали вашата раздяла няма да е и раздяла с него, дали ще се запази близостта и с двамата родители. Затова, ясно отбележете, че това не засяга отношението към него.

Ето един разговор между дете и майка:

Д: „Мамо, вие с татко ще се съберете ли отново“?

М: „Не, никога няма да се върне отново да живее с нас. Но той винаги ще те обича и ще бъде твой баща“.

Следващото нереалистично очакване е свързано с присъствието и на двамата родители на празниците. Ако празниците са били специални за вашето семейство, детето може да мисли, че отново всички ще бъдете заедно и ще празнувате заедно, както преди.

Обяснете на детето, че би било прекрасно, ако всички можехте да прекарате празниците заедно, както преди, но че вече това е невъзможно. Успокойте го, че го обичате, и че ще прекара празниците поотделно с всекиго от вас.

И още едно нереалистично очакване, което детето може да има – че никога не трябва да излизате с друг. Не забравяйте,

че детето продължава да обича и двамата ви. Това му създава трудности в разбирането, че може да излизате с друг. Обяснете на детето, че чувствата ви към бившия съпруг или съпруга са различни, че след развода не се обичате по същия романтичен начин, и е нормално да започнете да излизате.

ПРЕПОРЪКИ

- разговаряйте директно за нереалистичните очаквания, които детето има;
- добавете в разговорите, че и двамата го обичате, и че винаги ще го обичате;
- обяснете му, че има неща, които не подлежат на промяна – отбележете, че има неща, които то може да промени, и че има други, които не може; направете заедно табло, в което да отбележи неща, които може да промени, и такива, които не може да промени.

Не сравнявайте детето с някого от вас

Навярно ви се е случвало да откриете не само физически прилики на вашето дете с другия родител. Когато сте изпълнени с негативни емоции, породени от развода, много по-лесно ще се съсредоточите върху негативните, отколкото върху позитивните качества и черти на бившия си съпруг/а. Ще сте много по-склонни да се насочвате повече и много по-често към негативните, отколкото към позитивните му/й качества. Поради това не е изненадващо, ако забелязвате повече негативните, отколкото позитивните прилики в черти и качества между детето и бившия си съпруг/а.

Ако откриете, че сравнявате детето с бившия си съпруг/а по негативен начин, опитайте да го запазите за себе си, без да правите изявления пред детето: „Държиш се точно като баща си, никога не чуваш какво ти се говори“, „Крещиш точно като майка си“, „Като две капки вода сте с баща ти, нищо не прибирате“, „Зла си като майка си“.

Този тип коментари могат само да накарат детето да се чувства зле, да заеме позиция на защита на родителя, с когото

е сравнявано, и да доведе до ненужни спорове. Тези ефекти ще се открият, дори и когато изказванията не са директни, когато се оплакват по телефона и детето е станало неволен слушател на разговора ви.

ПРЕПОРЪКИ

- избягвайте негативните сравнения – ако не одобрявате дадено поведение, отбележете поведението, без да прибягвате до сравнения;
- отбелязвайте положителните прилики между детето и другия родител.

Приемете любовта на детето към другия родител

Ако вашата любов след развода е изчезнала, това не означава, че любовта на детето към вас е изчезнала. Любовта на детето към вас е от решаващо значение за адаптацията и благополучието. Желанието да бъде с вас двамата, не означава, че обича единия от вас по-малко. Когато не можете да приемете, че детето обича и двамата ви, вие го поставяте в капана на противопоставянето.

Един от най-големите подаръци, който може да направите на своето дете, е да насърчите връзките с другия родител – например, да напомните на детето за рождения ден на другия родител, да вземе подарък, да се обади по телефона...

ПРЕПОРЪКИ

- приемете и насърчете любовта на детето към другия родител;
- позволете да разговаря за чувствата си към другия родител и за това, което иска да направи;
- разделете чувствата си към бившия си съпруг/а от чувствата на детето към бившия ви съпруг/а;
- насърчавайте комуникациите на детето с другия родител (срещи, разговори по телефона, имейли).

Не разделяйте децата

Ако имате повече от едно дете, не разделяйте децата и опитайте да укрепите близостта между тях. Не фаворизирайте едното от децата, бъдете еднакво настроени и прилагайте последователно едни и същи изисквания и отговорности. Така ще спестите поява на ревност или враждебност между тях, което може да разстрои бъдещите им взаимоотношения. Връзката между децата е уникална и е с приноси, които вие като родители не можете да осигурите; тяхната гледна точка за случващото е се много по-различна от вашата и могат да си дадат взаимна подкрепа.

ПРЕПОРЪКИ

- не ревнувайте децата заради тяхната връзка – взаимната подкрепа, която получават в своята връзка, ще повлияе и върху вашите отношения;
- не разделяйте децата;
- не привилегировайте;
- разпределете справедливо отговорностите и задълженията.

Насърчавайте връзките с разширеното семейство

Независимо от вашия развод, детето все още е част от семействата и на двама ви – бабите, дядовците, лелите, вуйчовците, братовчедите са част от семейството. Само защото вие сте се разделили, това не означава, че и детето се е разделило с роднините си.

По-време и след развода, роднините могат да окажат подкрепа на детето в преживяването на раздялата и справянето с негативните чувства.

Връзките с бабите и дядовците са специални. По време на раздялата контактите с бабите и дядовците се увеличават

и могат да станат основен източник на подкрепа и сигурност (независимо на кого от вас са родители). Когато стресът се увеличи, бабите и дядовците първи се притичват на помощ, за да загасят пламъците на недоволството, огорчението, омразата, безпокойството и да помогнат за решаването на проблемите. Не случайно след развода контактът на майките с родителите се увеличава, но заедно с това и се влошава.

Разводът ще отправи предизвикателства към връзките с вашите родители, както и с родителите на бившия ви съпруг. Затова е много важно да очертаете ясно своите очаквания към тях по отношение на връзката с детето. Малко по-сложна е връзката с родителите на бившия ви съпруг. За съжаление, след развода контактите и ангажиментите с детето намаляват, близостта и удовлетворението отслабват. Ако запазването на връзките с двете семейства баби и дядовци е възможно, това би било добре за благополучието на всички.

Разбира се, това не е лесно, защото враждебността по време на развода може да се разпростре и върху родителите и да премине в съзнателно ограничаване на контактите на детето с баба и дядо.

ПРЕПОРЪКИ

- не разрушавайте връзките с бабите и дядовците;
- не забравяйте, че бабите и дядовците могат да бъдат сериозна опора и подкрепа, особено за родителя, при когото е детето;
- ясно определете своите очаквания към вашите родители;
- насърчавайте контактите на детето с баба и дядо;
- помолете бабите и дядовците да забравят за негативните чувства, които изпитват към вас като бивши съпрузи, когато са заедно с детето.

Кога и как да споделите за романтичната си връзка

След развода животът продължава. Ако сте дълбоко наранени и ако сте „изоставени“, може би едно от обещанията, които ще си дадете, е никога повече да не започвате романтична връзка. Независимо колко силна е болката и наранеността от предателството, ще се изненадате, но тези чувства не траят дълго. Статистиката показва, че по-голямата част от двойките, които се развеждат, встъпват в брак повторно. Дори и да не встъпите повторно в брак, винаги в даден момент след развода се появява романтична връзка.

Когато започвате романтична връзка, ще трябва да помислите как тя ще засегне вас и вашето дете. Това не е лесно, защото преживяванията от миналото, както и съображенията, свързани с детето, не могат да бъдат заличени.

Преди всичко, когато мислите за романтичната връзка, трябва да се чувствате удобно с тази идея. Да обмислите причините, поради които искате да започнете нова връзка. Дали защото бившият ви съпруг/а е започнал нова връзка? Дали това не е начин да си отмъстите и да накажете бившия си съпруг/а? Дали защото се нуждаете от забавление?... Причините могат да бъдат най-различни, но не всички са добри.

Ако сте на прага да започнете романтична връзка, отбележете причините, поради които искате тази връзка:

.....
.....
.....



Отбележете какви биха могли да бъдат трудностите при приемането на тази връзка от вашето дете:

.....
.....
.....

Ето ви един възможен отговор, споделен от дете, когато неговата майка е започнала романтична връзка:

„Когато започна да излиза, мразех майка си. Когато я видях да се целува на една от срещите, страшно се ядосах. Мислех си, че ще започне да го обича, и че вече няма да ме обича толкова много, колкото преди. Страшно ревнувам!“

Има различни причини, поради които романтичната ви връзка може да разстрои детето. Може да се почувства:

- отхвърлено;
- предадено;
- че сте заменили бившия си съпруг/а;
- че любовта ви ще се промени.

Отбележете какво можете да направите, за да успокоите детето:

.....
.....



ПРЕПОРЪКИ

- не започвайте романтична връзка веднага след развода – нека детето се адаптира първо към развода;
- преди да започнете романтичната връзка, помислете дали детето ви е готово за това; това не означава, че детето трябва да определи вашето бъдеще и времето за започване на нова връзка, но ако то още не се е справило с развода, още една промяна може да създаде допълнителни трудности;
- ако започнете да излизате с някого, не крийте от детето, това ще предизвика повече стрес и страх за бъдещето – кажете, че ще отидете на среща, успокойте го по отношение на любовта си към него и му кажете кога ще се приберете и кой ще остане с него;
- като цяло, не е добра идея детето ви да е запознато с първите ви срещи, особено ако завършат бързо;
- уверявайте детето в своята любов към него;
- не позволявайте новата ви връзка да ограбва времето, посветено на детето;
- никога не молете детето да пази в тайна от бившия ви съпруг/а това, че се срещате с друг.

Вместо заключение: оптимистична нагласа към бъдещето

Разводът затваря една страница от вашия живот и отваря нова. Тази нова страница може да е изпълнена с вини, огорчение, гняв, отчаяние и песимизъм, или с оптимизъм и надежда. Изборът е ваш! Вашето бъдещо щастие зависи от вашето отношение. Запазването на оптимистичното отношение към живота, не означава отричане на трудностите и изпитанията, пред които сте изправени. Означава, че не всичко е загубено, и че животът продължава, и крие много повече възможности от това, което можете да си представите – възможности за нови преживявания, нови запознанства, нови начинания, за връщане към старите изоставени мечти. Ако искате да отворите страницата на бъдещето, ще трябва да затворите страницата на миналото. Ако сте станали песимисти, научете се как да станете оптимисти. И това е възможно.

Ако искате, можете да започнете.

Позовавания

Гордън, Т. Трениране на успешни родители.(2000). София: ИК Колибри.

Рамзи, Д., Круз, Р. (2020). Умни пари, умни деца. София: „Скайпринт“.

Сарийска, Св. (2014). Прошката. Опит за психологическо изследване.

Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.

Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2017). Пътища към щастието. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.

Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2015). Силата на самоконтрола. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.

Фабер, А.,Мазлиш, И. (2008). Как да говорим така, че детето да слуша - и да го слушаме така, че да говори. София: „Изток –Запад“.

Amato, P. R. (1993). Children's adjustment to divorce: Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 23–38.

Amato, P. R., & A. Booth. (1996). A prospective study of divorce and parent-child relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 356–365.

Amato, P. R., & B. Keith. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110, 26–46.

Emery, R. E. (1999). *Marriage, divorce, and children's adjustment* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Emery, R. E., & R. Forehand. (1994). Parental divorce and children's well-being:

A focus on resiliency. In R. J. Haggerty, N. Garnezy, M. Rutter, and L. R. Sherrod (Eds.) *Stress coping and development: Risk and resilience in children* (pp. 64–99). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Ford, M., A. Ford, S. Ford, & J. B. Ford. (1997). *My parents are divorced, too*. Washington, DC: Magination Press.

Forehand, R. (1992). Parental divorce and adolescent maladjustment: Scientific inquiry versus public opinion. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 319–327.

Grych, J. H., & F. D. Fincham. (1997). Children's adaption to divorce: From description to explanation. In S. A. Wolchick and I. N. Sandler (Eds.). *Handbook of children's coping, linking theory and intervention* (pp.

159–193). New York: Plenum.

Hanson, T. L., S. S. McLanahan, & E. Thomson. (1998). Windows on divorce: Before and after. *Social Science Research, 27*, 329–349.

Hetherington, E. M., & M. Stanley-Hagan. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 40*, 129–140.

Long, N., & R. Forehand. (1987). The effects of parental divorce and parental conflict on children: An overview. *Developmental and Behavioral Pediatrics, 8*, 292–296.

McWilliams, J. H. (1998). *Creating parenting plans that work*. Denver: Bradford Publishing Company.

Pedro-Carroll, J. L., S. E. Sutton, & P. A. Wyman. (1999). A two-year follow-up evaluation of a preventative intervention for young children of divorce. *School Psychology Review, 28*, 467–476.

Shifflett, K., & E. M. Cummings. 1999. A program for educating parents about the effects of divorce and conflict on children: An initial evaluation. *Family Relations, 48*, 79–89.

Whiteside, M. F., & B. J. Becker. 2000. Parental factors and the young child's post-divorce adjustment: A meta-analysis with implications for parenting arrangements. *Journal of Family Psychology, 14*, 5–26.

Wolchik, S. A., K. L. Wilcox, J. Y. Tein, & I. N. Sandler. (2000). Maternal acceptance and consistency of discipline as buffers of divorce stressors on children's psychological adjustment problems. *Journal of Abnormal Child Psychology, 28*, 87–102.