

*Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»*

МОИ РОДИТЕЛИ ТОЖЕ РАЗВЕЛИСЬ

книга, написанная детьми для детей

Второе издание



Основываясь на словах
Ян Блэкстоун , Форд Мелани,
Энни и Стивен Форд

**MY PARENTS ARE DIVORCED TOO
A BOOK FOR KIDS BY KIDS**

second edition

by Melanie, Annie, and Steven Ford
as told to Jann Blackstone-Ford

MAGINATION PRESS WASHINGTON, DC

И МОИ РОДИТЕЛИ РАЗВЕЛИСЬ

книга, написанная детьми для детей

СОДЕРЖАНИЕ

1

Подробнее о Разводе

Когда что-то не так

Почему мои родители не объясняют мне, что происходит? 15

Я ненавижу, когда они спорят! Что я могу сделать,
когда мои родители ругаются? 16

Когда родители разводятся 17

Что означает развод?

Я чувствую себя единственным ребенком,
чьи родители развелись. Так только у меня? 18

Мои родители даже не смогли правильно мне рассказать
о том, что они разводятся. Это нормально? 19

Может быть, через год мои родители сойдутся снова.
Так бывает? 21

Я могу что-нибудь сделать, чтобы не позволить
родителям развестись? 22

Когда я почувствую себя лучше?

Почему мне кажется, будто я виноват в разводе? 22

Развод — это ужасно! Что я могу сделать,
чтобы чувствовать себя лучше? 23

Помогите! Мои родители меня не слышат.
С кем еще я могу поговорить? 26

Я устал от разговоров! Существуют ли другие способы
справиться с разводом родителей? 28

2

Смирись с разводом родителей

Когда в твоей семье происходят изменения

Почему я должен переехать в другой дом?31

Я чувствую себя между двух огней. Должен ли я выбирать между родителями?34

Может ли все ухудшиться после развода родителей?36

Праздники кажутся такими странными.

Почему мы не можем отмечать их вместе?38

Когда родителей постоянно нет рядом

Это нечестно.

Почему моя мама не проводит со мной больше времени?39

Я скучаю по отцу. Что мне делать?41

Иногда мне не хочется ехать к маме. Что я могу сделать?42

3

Свидания, повторный брак и новые семьи

Когда родители ходят на свидания

- О нет! Моя мама с кем-то встречается.
Что если я ненавижу ее нового мужчину? 44
- Мой папа хочет жениться. Что теперь? 46

Когда родители снова женятся

- Я переживаю, что мне не понравятся новые братья и сестры.
Это нормально? 47
- Что если мне не нравятся мои мачеха или мой отчим? 48
- В какой-то степени я не такой, как моя новая семья.
Как мне это принять? 51
- Что делать, если люди говорят обидные
вещи обо мне или моей семье? 53
- Как мне называть своих новых родителей? 54
- У моей мамы будет ребенок!
Неужели новый ребенок все испортит? 56
- Теперь у меня новые бабушки и дедушки! Как все будет? 58
- Я хочу, чтобы мы были семьей.
Что я могу сделать, чтобы помочь всем ладить между собой? 59
- Что еще я могу сделать, чтобы помочь своей семье? 62
- Семейные обсуждения. Как мы это делаем? 63

И это все?.....66

ВВЕДЕНИЕ

Привет! Нас зовут Мадина, Мира и Руслан. Когда мы были младше, наши родители поженились. Тут все немного запутанно, поэтому объясню: мама Миры и отец Руслана и Мадины поженились. И теперь мы все одна семья.

Когда Мира была младше, ее мама и папа развелись. Она была их единственным ребенком. После развода родителей она жила с Айнур, своей мамой, но часто виделась с папой. Затем Айнур встретила Мади, отца Руслана и Мадины, и они поженились. Мира проводит у своего отца все выходные два раза в месяц, но в основном живет со своей новой семьей — с Айнур, Мади, Мадиной и Русланом.

А теперь что касается другой части нашей семьи. Мадине было четыре года, а Руслану два, когда их мама и папа расстались. Они проводили равное количество времени в доме своей мамы и в доме папы, это называется совместной опекой. Когда Мади и Айнур поженились, Мадина и Руслан стали жить неделю у мамы и неделю у папы.

Вы узнаете все о наших семьях, прочитав истории в этой книге. Но сначала мы хотим, чтобы вы знали, почему мы написали эту книгу. Мы

написали ее потому, что точно знаем, каково это, когда родители разводятся, и когда они не ладят и постоянно спорят обо всем на свете!



Мы понимаем, каково это, когда нужно переезжать, потому что родители больше не хотят жить вместе или когда приходится объяснять своим друзьям, что родители расстались. Мы знаем, каково это, когда твоя мама или папа начинают с кем-то встречаться, а потом снова выходят замуж или женятся. Мы

знаем, что развод может привести тебя в сильнейшее замешательство. И мы хотим помочь.

Каждая глава в этой книге поделена на разделы, в которых мы рассказываем о разных вещах, например, как справиться с разногласиями родителей, как рассказать о том, что ты чувствуешь, что делать, если родитель не уделяет тебе время, или что будет после переезда в новый дом. Мы также рассказываем о свиданиях родителей, их вступлении в повторный брак и о том, как вести себя с новыми родственниками. В разделе каждой главы мы задали несколько конкретных вопросов и ответили на них так, как мы это понимаем, и мы надеемся, что это будет полезно и для тебя. Мы указали эти вопросы в содержании для того, чтобы тебе не пришлось читать всю книгу целиком, если не хочешь. Ты можешь просто просмотреть отдельную главу, которая тебя интересует, и получить наш совет. Допустим, ты беспокоишься о том, что развод — это твоя вина, или хочешь узнать, что же поможет тебе чувствовать себя лучше, когда у твоей семьи появляются какие-то проблемы. Если ты откроешь содержание в начале книги, ты увидишь, что все эти вопросы содержатся в первой главе, поэтому просто выбери нужную страницу и посмотри, что мы думаем.

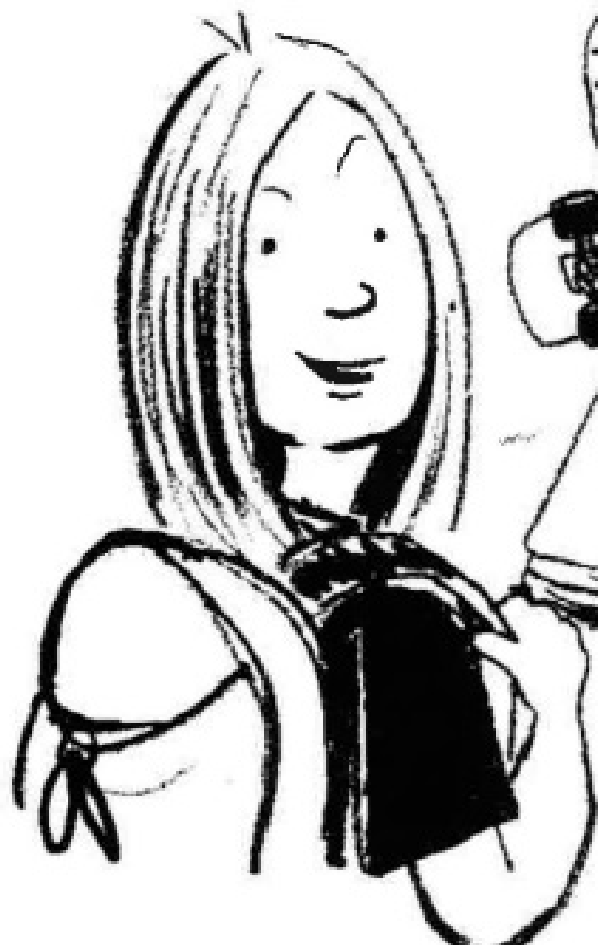
Мы надеемся, что наши истории и советы помогут тебе разобраться в том, что беспокоит тебя больше всего. Все, о чем мы говорим в этой книге, — правда. Это все произошло с нашей семьей и друзьями. И некоторые из ситуаций, которые случались с нами, могут даже показаться тебе знакомыми. Надеемся, что эта книга тебе поможет. Удачи!

Мадина, Мира и Руслан

Вы готовы?

Готовы!

Поехали!





Подробнее о разводе

Иногда перед тем, как расстаться, родители много ссорятся и плохо друг с другом ладят. Или когда все становится совсем плохо, родители могут даже начать полностью игнорировать друг друга. Или ваша семья больше не проводит время вместе. Обычно дети догадываются, что что-то идет не так еще до того, как их родители им об этом рассказывают. Ты можешь это просто почувствовать, правда? Возможно, ты не понимаешь, почему твои родители спорят, или как такое может происходить в вашей семье. Но такое случается в силу миллиона причин!

Мы всегда надеялись, что в наших семьях все когда-нибудь наладится, но этого так и не произошло. Сначала мы очень переживали, что это мы виноваты в том, что родители ссорятся. Может, они ругались потому, что Мадина не убрала свою комнату? Или они разозлились потому, что Мира не сделала домашнее задание? Через какое-то время мы поняли, что это проблемы наших родителей. Что бы ни происходило, дети почти никогда не знают, в чем же дело.

Также мы поняли, что все по-разному реагируют на проблемы. Если наши родители ругались, то у Мадины болел живот, Мира плохо спала, а Руслан постоянно молчал. Но в основном мы просто знали, что что-то идет не так. Поэтому когда наши родители развелись, нам пришлось научиться справляться со всеми изменениями, которые последовали за разводом, а еще научиться честно говорить о чувствах и находить способы улучшить свое состояние.

Почему мои родители не объясняют
мне, что происходит?



Когда что-то не так.

Мадина: Родители думают, что ты всего лишь маленький ребенок, и ты недостаточно взрослый, чтобы понять их проблемы или вообще понять, что такое развод. Поэтому они не тратят время на то, чтобы объяснить тебе, что происходит. И дело в том, что даже если родители не ругаются при тебе, ты всегда поймешь, что что-то идет не так, или что они больше не любят друг друга. Дети понимают больше, чем думают их родители.

Мира: Когда я не понимала, что происходит, моя мама объяснила мне, что иногда дети не могут осознать некоторые вещи, о которых родители не могут договориться. Поэтому, чтобы защитить своих детей и сделать так, чтобы они не чувствовали себя напуганными или в замешательстве, иногда родители не рассказывают им обо всех своих проблемах. Ну, знаешь, о таких вещах, как деньги или проблемы с работой, всякое такое. Родители считают, что это проблемы взрослых, и очень часто они правы! Моя мама сказала, чтобы я не беспокоилась об этом. Но если бы я захотела расспросить ее обо всем, она обещала ответить на все мои вопросы, насколько она вообще могла бы это сделать. И это обещание помогло.



Я ненавижу, когда они ругаются. ? Что я могу сделать с ссорами моих родителей?

Ссоры — это вообще худшее, что может быть! Мои родители не знали, что я слышу, как они спорили, но я все слышала. Я помню, как они зашли в ванную и орали друг на друга. Моя спальня находилась прямо рядом с ванной. Я сидела на кровати и слушала их. Мне было всего четыре, и мне было очень страшно. Я не сказала им, что слышала, как они ругались, потому что боялась.

Мира: Мне тоже не нравилось, когда мои родители спорили. Я никогда ничего не говорила, потому что всегда боялась, что мой папа рассердится на меня, если я это сделаю. У него громкий голос, и он иногда меня пугал. Я не знала, что делать.

Руслан: Но есть кое-что, что ты можешь сделать. Ты можешь поговорить со своими родителями. Ты можешь сказать: «Мне не нравится, когда вы ругаетесь». Или: «Почему вы все время спорите? Я не понимаю». И, возможно, это остановит некоторые ссоры.

Мадина: Ну, знаешь, с родителями тяжело разговаривать, если думаешь, что они могут на тебя рассердиться. Хотя, в любом случае, теперь я бы просто их спросила: «Что происходит?»

Мира: Да, теперь я бы сказала: «Слушайте. Я ненавижу, когда вы ругаетесь! Я из-за этого очень плохо себя чувствую!»

Мадина: Это правильно. Постарайся поговорить с родителями и рассказать им, как ты себя чувствуешь. Скажи им, что тебе не нравятся их ссоры.

Когда родители разводятся

Что вообще означает развод



Мира: Я однажды искала слово «развод» в словаре, и там было написано, что развод — это юридическое окончание брака между мужем и женой.

Руслан: Да, это как будто они друг другу больше не муж и жена, но на самом деле они просто развелись, словно между ними никогда ничего и не было.

Мира: Но для меня это просто значит, что мама и папа больше не будут жить вместе. Иногда кто-то из них переезжает далеко, а иногда вы будете жить совсем рядом. Но, в любом случае, семья больше не будет жить в одном доме.

Мадина: Я знала, что мои родители разводятся, но я не понимала, что такое развод. Я не понимала, что происходит, до определенного момента. Когда моя мама, Руслан и я переезжали из нашего дома, я была в шоке, что мой папа не едет с нами. Я быстро поняла, что скоро все поменяется.

Руслан: Понимаешь, это очень важно, чтобы родители могли объяснить, что происходит, а дети могли задавать вопросы, если им что-то непонятно. Я не говорю, что тебе нужно расспрашивать родителей о каких-то личных вещах. Сначала ты можешь спросить, где вы будете жить, или где будет жить твой второй родитель. Что-то вроде такого. Я старался не переживать о том, почему они разводятся, или почему они больше не хотят жить вместе.

Я чувствую себя единственным ребенком, чьи родители развелись. Так только у меня?



Мадина: Я слышала, что каждый третий брак в Казахстане заканчивается разводом. И половина из разведенных людей снова женятся.

Руслан: Ого, это много!

Мадина: Много детей и семей переживают развод. Семьи могут меняться так же, как это случилось с нашими. Самое важное заключается в том, чтобы выяснить, как справиться с разводом и всеми изменениями, которые за ним следуют. И это непросто. Я никогда не думала, что мои родители могут развестись. Я понятия не имела, что это значит! Да и какой ребенок это понимает?

Когда мои родители начали много ругаться, многие вещи для меня изменились, но я думала, что это временно, и все наладится, как это всегда было. Я никогда не думала, что они могут разойтись. Я думала, что они что-нибудь решат в конечном итоге.

Всегда кажется, что взрослые знают на все ответ. Но я не могла найти какой-то ответ. Их проблемы были слишком серьезными. Я думаю, некоторые вещи уже нельзя было исправить, поэтому они решили больше не жить вместе и развестись.

Мира: Многие родители моих друзей тоже разведены. Некоторые друзья живут со своими мамами. Один живет со своим отцом. У меня есть друг, который живет с бабушкой и дедушкой. А еще две подруги живут одну неделю у мамы и одну неделю у папы, точно так же, как Мадина и Руслан. Я живу с мамой и Мади большую часть времени, но я вижу своего отца каждые выходные.

Мои родители даже не смогли правильно мне рассказать о том, что они разводятся. Это нормально?



Мадина: Я думаю, что мои родители точно говорили мне, что они разводятся, но я этого не помню. Я уверена, что я все равно ничего не поняла бы тогда, потому что мне было всего четыре, но я думаю, что они мне объясняли. Я спрашивала об этом папу, он сказал, что мама мне все объяснила. Но даже если я тогда сказала, что все поняла, на самом деле это было совершенно не так. И даже когда я стала старше, я тоже не понимала. У меня было много проблем с этим. Родители должны отвечать тебе каждый раз, когда ты что-то спрашиваешь, даже если они думают, что уже рассказали тебе все, что могли. Они не должны бояться говорить с тобой об этом.

Мира: Мои родители развелись, когда я была совсем малышкой. Мы никогда полноценно не жили вместе. Моя мама снова вышла замуж, когда мне было три года. Когда мне было шесть лет, моя мама и отчим развелись. Тогда мама мне все объяснила, поэтому я понимала, что происходит. Иногда у меня появляются новые вопросы, и я их задаю.

Родители должны объяснять тебе все очень подробно, пока ты не поймешь, что происходит, и не злиться, если ты задаешь одни и те же вопросы снова и снова. Даже сейчас иногда мне кажется, что я поняла то, что подразумевала моя мама, но потом я думаю об этом снова и снова и осознаю, что на самом деле ничего не поняла, поэтому прошу ее объяснить это снова. В этом нет ничего страшного.

Руслан: Мне было всего два года, когда мои родители развелись. Я не думаю, что кто-либо старался мне что-то объяснить, потому что они думали, что я еще слишком маленький. Но даже маленький ребенок способен что-то понять, правда? Я бы хотел, чтобы они хотя бы попытались объяснить мне так, чтобы я понял, и не боялись меня расстроить.



Мира: Когда мама была замужем за моим отчимом, у меня была сводная сестра Вероника. Когда они разошлись, и мы уехали, он ничего ей не сказал. Она на пять лет старше меня. Мы с ней были очень близки. Потом она рассказала мне, что после того, как мы уехали, она пришла домой к отцу, ожидая увидеть там мою маму и меня, а мы просто исчезли. Все, что отец сказал ей, — это то, что мы ушли, потому что он и моя мама развелись. И ничего больше! А ей было 12! Он даже не попытался ей ничего объяснить или помочь ей понять, что произошло.

Поэтому Вероника решила спросить свою мать, что случилось, и куда мы делись. Она надеялась, что ее мама знает, в чем дело, и раскроет ей эту тайну. Как выяснилось, ее мама сказала, где мы. Но Вероника очень разозлилась на отца, потому что ей тогда казалось, что ему следовало объяснить все подробно. Веронике потребовался год, чтобы набраться мужества и спросить об этом у отца. Когда она наконец поговорила с отцом о случившемся, знаете, что он сказал? Он не думал, что это так важно для нее! Представляете? Мы всегда думаем, что взрослые умнее, да?

Когда она, наконец, приехала к нам в гости через два года, моя мама долго разговаривала с ней и объясняла, что произошло. Вероника все еще так злилась на своего отца, что буквально дрожала, когда рассказывала мне эту историю. Я посоветовала ей сказать отцу, насколько сильно она злится. Она ответила, что боится поговорить с ним и вообще сомневается, что он станет ее слушать. У нее было чувство, словно ее папе совершенно безразлично, что она испытывает. Это беспокоило ее очень долго. Но благодаря этой ситуации она поняла, что нельзя поступать так, как поступил ее папа.

Может быть, через год мои родители снова сойдутся. Такое случается?



Руслан: Ну, такое иногда бывает, но не нужно особо на это рассчитывать!

Мира: Дело в том, что твои родители разводятся, потому что им это нужно. И как бы плохо ни было дома, большинство детей не хотят, чтобы их родители разводились. Иногда это бывает несправедливо, но дети должны делать то, что хотят их родители. Я всегда думала, что мои родители вновь сойдутся. Я считала, что даже если мама снова вышла замуж, она все равно передумает и вернется обратно к моему отцу.

Мадина: Все дети, чьи родители развелись, и с кем я говорила об этом, признавали, что иногда они очень хотели бы, чтобы их родители снова сошлись. Они надеялись, что произойдет что-то волшебное, плохое просто исчезнет, и все станет хорошо. Я знаю, что в моем случае это было просто принятие желаемого за действительное. На самом деле, я всегда понимала, что мои родители больше никогда не будут снова вместе. Они стали намного счастливее после развода. Я просто скучала по своей семье и хотела, чтобы все было как раньше. Мне нравилось, когда мои мама, папа и брат жили в одном месте, но потом это изменилось. И это очень огорчало меня.

Мира: Я думала, что мои родители опять сойдутся. Даже когда моя мама вышла замуж за другого, я все еще думала, что мои родители могут быть вместе. Но я знаю, что мои родители чувствуют себя намного счастливее сейчас. И я знаю, что они любят меня. И я тоже счастлива. Но все же иногда мне хочется, чтобы они не разводились.

Мадина и Руслан: Да уж...

Мадина: Независимо от того, как давно твои родители развелись, у тебя всегда будет внутреннее желание, чтобы они снова были вместе. Ничего страшного. Это абсолютно нормально.

Я могу что-нибудь сделать, чтобы не
дать родителям развестись?



Руслан: Однажды я играл со своим другом, и он сказал мне, что боится, что его родители собираются развестись. Он думал, что если будет вести себя хорошо и не будет злить их, то им не придется разводиться. Он думал, что это его вина. Я сказал ему, что это не так, что это не вина ребенка, но он мне не особо поверил. Он думал, что его родители ругаются потому, что он ведет себя плохо, и обвинял себя.

Мадина: Я никогда так не думала. Я просто не хотела, чтобы родители развелись.

Мира: Думаю, ничего бы не поменялось, даже если бы мы могли остановить развод. Развод — это не вина детей, и мы ничего не можем сделать, чтобы заставить родителей быть вместе.

Когда я стану чувствовать себя лучше?

Почему мне кажется,
будто я виноват в разводе?




Мира: У меня было чувство, что это я виновата в разводе мамы и отчима. Я даже не знаю, почему. Просто я так думала. Я даже думала, что их ссоры — тоже моя вина. Или что я сделала или сказала что-то не так, и в этом причина их ссор. Я считала, что виновата в проблемах, которые возникли между ними. Во всех! Мама сказала, что я не виновата в их разводе, что они разводятся друг с другом, и я ни при чем. После этого мне стало немного легче.

Мадина: Я думаю, что дети винят себя, потому что они просто не понимают, что на самом деле случилось. Иногда родители не рассказывают нам, что происходит, потому, что они думают, что мы слишком маленькие, чтобы это понять. Иногда они просто упускают какие-

то моменты, и из-за этого все становится еще более запутанным.

Мира: Да, иногда ребенок может чувствовать себя оторванным от всего, и это только усиливает ощущение, что развод — это вина ребенка. Ты не участвуешь в обсуждениях родителей, не принимаешь важных решений. Поэтому возникает ощущение, что если ты не принимаешь никаких решений, то не имеешь никакого значения для своей семьи. Конечно, это неправда, но родители никогда не спросят тебя, хочешь ли ты, чтобы они развелись.

Развод — это ужасно! Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя лучше? 

Мадина: Прежде всего тебе нужно разобраться, что ты чувствуешь, и научиться говорить об этом. Перед тем, как развестись, мои родители очень сильно ругались. В такие минуты у меня начинал сильно болеть живот. Я шла в школу, но учитель отправлял меня домой.

Мама водила меня к доктору из-за болей в животе, но он не смог ничего найти. Никто и не подумал, что у меня болит живот и мне плохо потому, что я расстроена из-за ругани моих родителей. Я даже сама этого не понимала. Но теперь я знаю, что нельзя копить чувство внутри себя. Мне следовало попытаться поговорить с родителями и рассказать им, как я себя чувствую. Из-за того, что я все хранила в себе, у меня начал болеть живот.

Мира: Когда мне было плохо, я никому ничего не говорила. Я тоже держала все в себе. Думаю, это был мой способ отомстить им за то, что они меня расстраивали. Но я была так зла все время! Я поняла, что когда пытаешься удержать все в себе, это может закончиться лишь чувством злости. Конечно, я чувствовала себя ужасно плохо, но я не могла это остановить. Иногда гнев уходил, но он всегда возвращался.



Мадина: Что мне помогло, так это то, что я сначала разобралась с тем, что происходит, а потом начала об этом говорить. Мой отец говорил, что я «отмечаю свои чувства». Он имел в виду, что мне очень нравится в себе копаться и анализировать все возникающие чувства, а особенно анализировать причины, которые вызвали эти чувства. Например, если бы я знала, что на самом деле не злилась, а у меня был стресс, потому что я не успела закончить домашнюю работу или потому, что я переживала, что мама не проводит со мной столько времени, сколько мне бы хотелось, я бы могла понять, что нужно изменить, чтобы мне стало легче. Смысл в том, чтобы найти настоящую проблему и устранить ее.

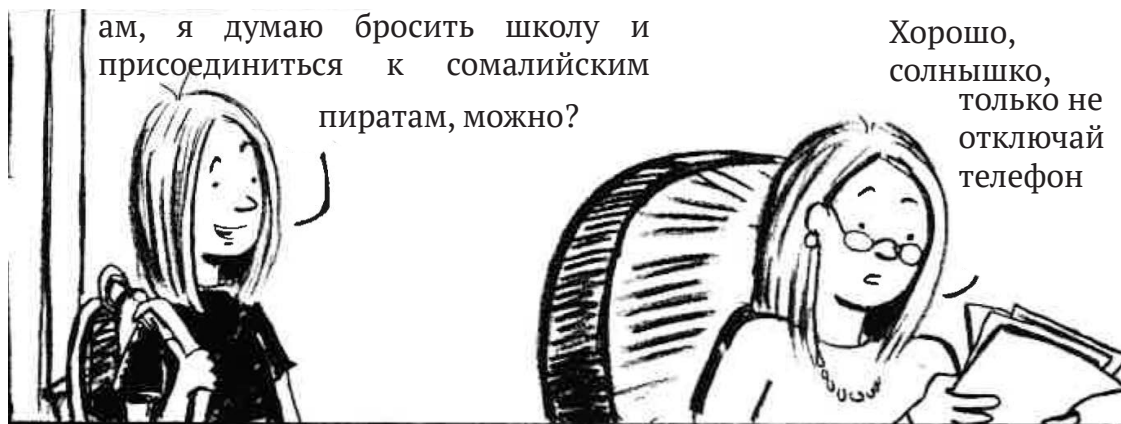
Руслан: Иногда, если мне было плохо, я даже не знал, что сказать. Проблемы казались такими огромными, поэтому я просто старался молчать. Но если игнорировать проблемы, они вернуться и заставят нервничать еще больше.

Мира: Да, вместо того, чтобы держать все внутри, тебе нужно рассказывать о том, что ты чувствуешь. Просто начни. Слова сами придут. Я поняла, что крики и агрессия ни у кого не вызывают желания помочь. Теперь я пытаюсь объяснить, что чувствую, а не обвиняю со словами: «Ты всегда делаешь это или никогда не делаешь то».

Руслан: Мира часто злилась.

Мира: Потому что я и правда так себя чувствовала! Я злилась из-за всего. Теперь я учусь говорить о том, что меня беспокоит. И мне намного лучше, чем раньше. Я научилась говорить такие вещи, как: «Мадина, я злюсь, потому что ты надела мои любимые джинсы, а я собиралась сама их надеть! Пожалуйста, спроси в следующий раз у меня, когда

захочешь взять какую-то мою одежду!» Это работает. Люди слушают, а я не держу злость внутри. Я пытаюсь рассказать людям, если я расстроена. Но это то, чему я должна была научиться, это не произошло само собой в моем случае. У Мадины получается лучше. У нее нет проблем с тем, чтобы открыться и рассказать людям, почему она плохо себя чувствует. Для меня это очень сложно.



Руслан: Но тебе становится лучше.

Мира: Да, но это не так просто. Я смотрю, как Мадина рассказывает о своих чувствах, когда она расстроена. Она думает о вещах, которые ее беспокоят, разбирается со своим отношением к ним, а затем рассказывает людям о том, что чувствует. Если люди посмеются над ней или решат, что она всего лишь ребенок, возможно, она по-прежнему будет расстроена, но это не помешает ей рассказывать людям, что она на самом деле думает. Я знаю, что ей становится лучше, когда она открывается.

Помогите! Мои родители меня не слушают. С кем еще я могу поговорить?



Мира: Я поняла, что если ты поделишься своими проблемами с кем-то близким, с другом или с тем, кому доверяешь, — например, с учителем, куратором или родственником, некоторые вещи перестанут тебя беспокоить. Один из моих учителей классный. Я имею в виду, что мне он очень нравится, я не чувствую себя глупо, если рассказываю ему что-то личное. Это помогает.

Руслан: Ага, если ты считаешь, что твои родители тебя не слушают, было бы хорошо поговорить с кем-то другим. Психолог в моей школе может встретиться со мной в любое время, если я захочу поделиться какой-то проблемой. Это здорово помогает — просто рассказать кому-то о том, что чувствуешь!

Мира: Да, психолог в школе очень помог, когда мама и Мади поженились. Я даже ходила в группу, которая называлась «Изменения в семье». В этой группе было много других детей, которые переживали одни и те же проблемы. Мы встречались каждую неделю и разговаривали об этом. На самом деле было полезно узнать, через что проходят другие дети. Иногда у них были хорошие идеи. А иногда их рассказы даже заставляли меня чувствовать себя лучше, потому что в нашей семье было все не так плохо, как бывает у других!

Мадина: Когда мои друзья делятся со мной своими переживаниями по поводу развода родителей, я всегда говорю им, что прекрасно понимаю, как они себя чувствуют, потому что я тоже через это прошла. Я говорю им, что со временем все станет лучше, но я всегда буду рядом, если они захотят поговорить. Тот момент, когда я начала рассказывать о том, что чувствую, изменил всю ситуацию. Посмотрите на меня! Раньше я чувствовала себя очень плохо. А теперь я в порядке.

Мира: Многие мои друзья рассказывают мне о разводе своих родителей. Большую часть времени родители так расстроены, что даже не замечают, что их дети тоже расстроены. Иногда, когда твой родитель спрашивает у тебя, все ли в порядке, ты просто отвечаешь «Все в порядке», потому что точно не знаешь, что не так. Возможно, тебе и

самому это непонятно. Поэтому родители думают, что все в порядке, хотя это не так.

Руслан: У тебя могут быть неприятности из-за твоей злости, и ты можешь даже сделать то, что при обычных обстоятельствах не сделал бы. Как мой друг Ринат. Он все время злится. Он вечно попадает в неприятности, чего не случалось с ним раньше. Но он просто сильно расстроен, потому что его отец недавно переехал.

Мадина: В школе у нас есть специальная группа под названием «Группа дружбы». Это группа детей, которые обсуждают проблемы вместе с психологом. Там можно обсудить любую проблему, а не только развод родителей. Мы разговариваем, делимся историями и прорабатываем способы выражения своих чувств. Благодаря этому я узнала, что могу справиться даже с большими проблемами.

Мира: Иногда дети не могут поговорить со своими родителями, но им все равно нужна помощь. Когда моя лучшая подруга сказала мне, что ее отчим бьет маму, я сильно расстроилась. Мы плавали, и она просто начала плакать без причины. Она боялась рассказать кому-то, потому что думала, что ее отчим может ее тоже побить, если она это сделает.

Она запуталась. Нам потребовалось много времени, чтобы решить, что делать. Мы решили попросить мою маму помочь. После того как мы все рассказали моей маме, она позвонила маме моей подруге и поговорила с ней. Они решили, что подруга поживет у нас несколько дней, пока ее родители разберутся. Спустя время они решили развестись.

Мадина: Если тебя бьют или ты боишься, что тебе могут причинить боль, то срочно нужно кому-то об этом рассказать! Всегда есть кто-то, с кем можно поделиться. Если тебе стыдно сказать об этом другу, расскажи учителю, школьному психологу, тете или дяде. Просто расскажи кому-нибудь. Если тебе страшно, то это признак того, что тебе нужна помощь.

Я устал от разговоров! Существуют ли другие способы справиться с разводом родителей?



Мира: Есть много вещей, которые можно сделать, если не хочешь ни с кем говорить. У меня есть друг, который ведет дневник, а еще я знаю ребят, которые говорят о своих проблемах по электронной почте. У меня есть подруга, которая нашла себе друга по переписке из другой страны. И это ей помогло. Еще ты можешь выразить то, что чувствуешь, или выплеснуть свои проблемы, написав стих, нарисовав что-нибудь, через танцы или даже с помощью музыкального инструмента. Воспользуйся любым способом, чтобы помочь себе справиться с чувствами.

Руслан: Любое занятие может помочь тебе почувствовать себя лучше, например, просто прокатись на велосипеде.

Мира: Да, моя подруга Алиса сказала, что она спокойно пережила развод своих родителей благодаря тому, что играла в футбол. Она утверждала, что чувствовала себя лучше, когда уходила из дома, и ей нравилось быть со своей командой.

Мадина: У моей подруги Сары была традиция смотреть кино всей семьей. Это был особенный семейный вечер, который они проводили все вместе за просмотром фильма с тех пор, как Сара была еще совсем маленькой. Она и ее брат Дидар по очереди выбирали фильм. Они заказывали пиццу и садились все вместе на диван. Ей это нравилось.

Но когда ее родители разошлись, они перестали так собираться. Сара очень скучала по этим семейным вечерам. Поэтому она спросила маму, могут ли они снова придерживаться этой традиции. Конечно, ее мама согласилась. Она не понимала, насколько важны такие вечера с просмотром фильмов для Сары. Я думаю, что эта традиция дала Саре возможность ждать чего-то с нетерпением и вообще держаться, когда все остальное в семье резко поменялось.

Руслан: Мне нравится играть в баскетбол. Просто забрасывать мяч в корзину одному или с друзьями. Или, может быть, я бы покатался на скейтборде где-нибудь недалеко от дома. Это помогает мне чувствовать себя лучше, особенно если у меня был какой-то сильный стресс, и мне не хочется разговаривать или думать об этом.

Мира: Мне еще нравится читать книги или журналы. Если я ищу информацию о разводе, я захожу в интернет. Там иногда встречаются хорошие советы, которые могут помочь тебе справиться. Я просто вбиваю «дети и развод» в Яндекс или Google или другой поисковой системе. Таким образом можно найти материалы только для детей.

Смирись с разводом родителей

Ты прав. Смириться с разводом родителей очень тяжело. Одна из самых страшных вещей заключается в том, что как только твои родители получают развод, ты начинаешь переживать о том, что будет с тобой дальше. Где ты будешь жить, когда твои родители больше не будут жить вместе? Останешься ли ты с мамой или с папой? И если ты решишь жить с мамой или папой, повлияет ли твой выбор на отношение другого родителя? Будешь ли ты ходить в ту же самую школу? Придется ли тебе перестать общаться с друзьями? Почему все вообще должно измениться?

Нам стало намного лучше, когда мы поняли, как именно все изменится, и как мы теперь будем жить. Мы снова и снова задавали вопросы родителям, пока не поняли, что многие важные для нас вещи не поменяются: например, то, что мы постоянно будем видеться и с мамой, и с папой, а также у нас будет возможность и дальше ходить в свою школу. Это очень помогло.

Но мы знаем, что некоторым детям приходится переезжать в другой дом и даже менять школу, что еще больше затрудняет общение с родителями. Как только мы выяснили, насколько важно постоянно рассказывать родителям о том, что мы чувствуем и что нас беспокоит, мы стали более уверенными, перестали бояться, почувствовали себя в большей безопасности и в целом лучше справились с этими большими изменениями.

Когда семьи меняются. Почему я должен переехать в другой дом?



Мадина: Я не понимала, почему мне пришлось уехать из своего дома и из своей комнаты. Несмотря на то, что мы переехали в дом, который находился буквально в 1,5 километрах от прежнего дома, мне все равно пришлось уехать от отца и оставить свою комнату. Но ведь разводятся мои родители, а не я. Так почему я должна была уезжать из дома?

Мира: Мы с мамой переехали в дом, который находился в двух часах езды от нашего дома. Новый дом сильно отличался от того, где я жила раньше. Мы съехали от моего отчима. Я бы не сказала, что он мне очень нравился, поэтому я была не особо расстроена переездом. Мне казалось, что я могу начать все сначала. Я скучала по своим старым друзьям, но быстро завела новых.

Руслан: Я был такой маленький, что даже и не помню, как мы переезжали.

Мира: Переезд — это не всегда плохо. В самом начале я вообще не хотела переезжать. Мама попросила меня не быть такой скептической, попробовать переехать и посмотреть, как я буду себя чувствовать. Я попробовала отнестись к переезду с пониманием, и новое место мне понравилось намного больше.

Вот что я говорю своим друзьям. Если тебе эта идея очень не нравится, то нужно сообщить об этом маме или папе, и, может быть, они смогут что-то изменить. Вероятно, твои родители больше не будут жить вместе, но, возможно, они смогут помочь тебе полюбить новое место. Кроме того, ты можешь выделить день после переезда, чтобы исследовать город и найти там какие-то интересные места.

Мадина: Когда мои родители разошлись, моя мама, Руслан и я переехали в дом примерно в 1,5 километрах от дома моего отца. У мамы и папы совместная опека над детьми. Таким образом, мы одновременно и остались в нашем старом доме с папой, и жили в новом доме с мамой. Дом мамы был намного меньше, чем дом папы.

Нам с Русланом даже пришлось делить одну комнату на двоих. В самом начале мы постоянно бегали туда-сюда из одного дома в другой. Это было тяжело, потому что мне приходилось каждый день собирать

вещи, чтобы идти в другой дом, и это было очень странно. Когда я была в третьем классе, иногда я забывала домашнюю работу в другом доме. Я даже немного отстала в школе.

Когда мой папа снова женился, мы решили, что будем жить в каждом доме по неделе. Мне это нравится, потому что я все еще вижу с обоими родителями, но теперь я точно знаю, где и когда я буду. Обычно мы идем в другой дом в пятницу после школы. Это дает нам два дня, чтобы организовать все необходимое перед понедельником, когда нужно снова идти в школу. И у каждого из нас есть комната в обоих домах!



Руслан: Я никогда не привыкну к тому, что нужно быть настолько самоорганизованным. Иногда я забываю кроссовки у папы или одежду для бассейна у мамы. Меня это очень нервирует. Моя мама составила для меня список, где расписано все необходимое, и с которым я сверяюсь, прежде чем покинуть дом, и это помогает.



Мира: Мне не понравилось, что мою большую комнату пришлось делить с Мадиной. Сначала было весело, но потом у меня возникло ощущение, что у меня нет собственного места. Нам даже пришлось разделить шкаф. Мы носили один и тот же размер одежды, и вообще вся наша одежда выглядела достаточно похожей. Все постоянно путалось.

Я скучала по своей старой комнате и своим вещам, поэтому мама разрешила мне самой раскрасить одну стену новой комнаты. Ей было все равно, какой цвет я выберу. Это была моя стена, и я могла перекрасить ее, когда захочу.

Мадина тоже покрасила стену. Каждая из нас должна была найти собственный уголок, чтобы мы чувствовали, что у нас есть свое место. Потом мы переехали в большой дом неподалеку, там у нас уже были свои комнаты.

Мадина: Я не думаю, что все становятся счастливее от переезда после развода родителей. Вы уже переехали, а тебе просто хочется оказаться в другом доме. Например, когда мы идем жить к маме на неделю, у меня чувство, что я буду очень скучать по каким-то вещам, которые находятся в доме папы.

Однажды я каталась на велосипеде недалеко от дома и заметила, что машина отца куда-то отъезжает. Мы увидели друг друга на дороге, и я заметила, что Мира сидела на переднем сиденье. Мой папа, Айнур и Мира все вместе собрались в кино! А я должна была остаться у мамы, потому что это была неделя, когда я живу у мамы.

Сначала я очень расстроилась. Но потом подумала, что я тоже иногда хожу куда-нибудь вдвоем с мамой, поэтому я считаю, что это нормально. Но для того, чтобы к этому привыкнуть, потребуется некоторое время.

Мира: Я боялась, что потеряю своих старых друзей, когда перееду. Поэтому я пишу своим друзьям. Мы все время переписываемся. Мне очень нравится получать письма от старых друзей, и я даже создала чат для друзей, с которыми постоянно общаюсь. Это дает возможность оставаться на связи. Также у меня есть веб-камера, которая позволяет мне видеть друзей и отца. Это круто, потому что я не живу с ним все время.

Мои старые друзья приезжают ко мне летом. Мы все еще переписываемся, и они приезжают ко мне на несколько дней. Иногда даже с мамами. И мы все прекрасно проводим время.

Мадина: Моя подруга Даша переехала сюда после того, как ее родители развелись. Ей больше нравился ее старый дом. Она говорила об этом все время. Сейчас она уже привыкла жить здесь, но прошло целых два года. Иногда требуется какое-то время, чтобы понять, что и в новом доме есть что-нибудь крутое. Иногда так бывает, что вы переезжаете в квартиру или новый район, которые вас раздражают, но вместо того, чтобы злиться, просто попробуй привыкнуть к мысли, что твои родители расстались, и теперь все изменилось.

Руслан: Да, я знаю, это звучит глупо, и все говорят тебе об этом, но требуется время, чтобы все снова было в порядке. Нужно быть терпеливыми, а это сложно! Ты столкнешься с десятком разных проблем. Так что даже не старайся исправить все и сразу.

Я чувствую себя между двух огней.
Должен ли я выбирать между моими
родителями?



Мадина: Некоторые дети чувствуют, что им приходится принимать чью-либо сторону. Но, мне кажется, так происходит потому, что сами дети считают, что родители будут ждать от них того, что они выберут ту или иную сторону. Или даже родители могут их об этом спросить: «С кем ты хочешь жить? С мамой или с папой?» Я бы не хотела выбирать, с кем остаться. Что я должна была бы сказать? Любое решение причинит кому-то боль. Я считаю, что это отвратительно, когда родители предлагают детям самим выбирать, с кем жить.

Руслан: Я помню время, когда мои родители не могли найти общий язык. Они уже развелись. Мне было около четырех или пяти лет. Мама хотела сделать кое-что, что должно было сильно разозлить отца, и она знала это, поэтому она попросила нас ему не рассказывать. Хотя я был маленьким, я знал, что это неправильно, я чувствовал себя ужасно.

Мадина: Моя мама так не делала, но когда она попросила нас не рассказывать кое-что папе, казалось, что она просит нас выбрать, кто из родителей нам больше нравится, хотя мы любим их одинаково. Если бы мы любили больше маму, мы бы сохранили секрет. Если бы мы любили больше папу, мы бы ему все рассказали. Это было несправедливо!

Руслан: Я был очень расстроен из-за этого, и мне было тяжело хранить тайну, которую мне рассказала мама. И однажды я сдался и рассказал об этом мачехе. Я был рад, что рассказал. Она позвонила моей маме, и они это обсудили. Я даже не помню сейчас, о чем именно шла речь. Я просто знаю: то, что я должен был хранить секрет от папы, заставляло меня чувствовать себя плохо.

Мадина: В следующий раз, когда мы встретились с мамой, я рассказала ей, что я почувствовала, когда она попросила не говорить папе про определенную вещь. Мама сказала, что она никогда больше не попросит меня о таком. Она не понимала, что просит соврать. Она просто не смотрела на это с такой точки зрения. Мне не хотелось выбирать между мамой и отцом.

Мира: Сейчас расскажу про один случай, когда я поняла, что мне нужно выбирать между мамой и папой, и мне это очень не понравилось. Когда я ездила навестить папу, он говорил гадкие вещи про маму и про место, где мы теперь живем. Я люблю свою новую семью и новый дом. Мне стало очень неприятно, и я больше не хотела видеть папу. Я рассказала маме, что я чувствую себя плохо из-за его слов, и мама спросила, что я собираюсь с этим делать. Мы поговорили какое-то время, а потом решили, что мы напишем папе письмо, где я объясню, как себя чувствую. Я знала, что он обязательно прочитает письмо и подумает о тех вещах, которые я хотела до него донести. После того, как он получит письмо, мы бы могли обсудить эту ситуацию. Так мы и поступили. И это сработало. Он больше так не делает.

Мадина: Еще одна вещь, которую делают некоторые родители — они спрашивают детей, что происходит в доме другого родителя. Это выглядит так, словно ты шпионишь или выдаешь секреты. «Твоя мама купила новую машину? Твой папа встречается с новой девушкой?» Это просто нечестно. Я бы постаралась не сердиться и просто сказать: «Пожалуйста, не спрашивай меня о таких вещах. Я не знаю. Спроси их!»



Мира: О, и я ненавижу это! Когда я собираюсь поехать к папе, моя мама начинает мне говорить, что нужно передать отцу! Она говорит: «Скажи своему папе бла-бла-бла». А что если я объясню что-то не так? И вообще, это не мое дело. Я бы предпочла, чтобы мама сама ему все говорила.

Может ли все ухудшиться после развода родителей?



Мадина: Я могу рассказать вам кое-что не очень хорошее о разводе. То, что мои родители разъехались, не помешало им продолжать ругаться. Это странно! Разве они не развелись потому, что не смогли решить свои проблемы и поладить друг с другом? Поэтому если после развода ссоры не прекратились, для чего он вообще был нужен? Зачем мы прошли через все это? Если даже после развода я всегда испытываю те же чувства, когда мои родители ругались. Неважно, женаты они или развелись. Тебе просто не хочется, чтобы они ругались. Вообще когда-либо!

Иногда подобное происходит и у моих друзей. Если они спрашивают меня, что делать, я предлагаю им пытаться игнорировать все ссоры родителей, потому что если постоянно об этом думать, будет еще хуже. И когда-нибудь это в любом случае должно прекратиться.

Мои родители разведены уже восемь лет, сейчас они вообще не ругаются. На самом деле, мои родители стали хорошими друзьями. Это меня радует, потому что с ними стало приятнее проводить время. Но

вначале все было совсем по-другому, и я просто ненавидела оставаться с ними. Они ругались каждый раз, когда кто-то из них забирал нас к себе на неделю, и вообще всякий раз, когда виделись. Я так рада, что они стали разумнее себя вести. Мне кажется, что они заметили, какими несчастными нас делают, — нас всех, включая Миру.

Мира: Мне не нравится то, что иногда люди, родители которых не разведены, говорят о вас, как будто вы странные или что-то в этом роде. Они вообще ничего не понимают.



Мадина: Моя мама взяла нас на запись программы, куда приглашали семьи в качестве зрителей. И они сказали, что у вас должны быть и мама, и папа, чтобы туда попасть. Поскольку мои родители развелись, отца не было с нами, и они выбрали семью, стоящую позади нас. Это заставило меня почувствовать себя не такой, как другие, к чему я, в принципе, успела привыкнуть после развода родителей. Но мне это совсем не нравилось.

Я помню, как однажды моя мама и отчим Серик поехали в Шымкент, чтобы навестить его родителей, моих новых дедушку и бабушку. Там красиво, туда приезжает много детей. Я что-то рассказывала о Серике детям, и они начали дразнить меня, потому что я называла своего отчима по имени. Я попыталась объяснить им, что он мой отчим, и я зову его просто Серик.

Они заставили меня почувствовать себя странной из-за того, что мои родители развелись. Я очень смутилась. Думаю, там, где они живут,

не так много людей разводятся, поэтому это им показалось странным. Но там, где живу я, много людей разведены. Но дети этого не понимали. Они просто смеялись надо мной.

Мира: Вот, это то, о чем я говорила. Такое иногда случается.



**Праздники кажутся такими странными.
Почему мы не можем отмечать их вместе?**



Мира: Для меня одна из худших вещей, касающихся развода, — это разделение праздников между родителями. Я ненавижу разделять праздники. Это ужасно. Я ненавижу проводить Новый год в доме одного родителя и 1 января у другого. Я хотела бы видеть обоих моих родителей на каждом празднике, а также Мадину и Руслана! Я хотела бы, чтобы мы все собирались вместе. Все, кого я люблю, в одном месте. Другое дело, когда нужно выбрать, где ты хочешь быть. А я хочу быть в обоих местах!

Руслан: Просто развод — это уже плохо, но все становится еще хуже, когда дело касается праздников. Сначала ты скучаешь по одному из родителей. Потом по другому. Я даже скучал по Мира, когда она уходила к отцу.

Мадина: Да, когда Мира едет на праздники к своему отцу, это кажется странным. Я знаю, что она должна проводить время со своим папой. Но если ее нет на празднике, я чувствую, что чего-то не хватает.

Мира: Поэтому мы решили отмечать особый день после Нового года, когда мы обмениваемся подарками. Когда я встречаю Новый год с отцом, ночь, когда я возвращаюсь домой, — особенная. У нас каникулы, поэтому мы остаемся допоздна и открываем подарки. Мама Мадины и Руслана всегда разрешает им прийти, даже если они должны быть у нее, но она живет рядом. Мой папа живет намного дальше.

Когда родителей постоянно нет рядом

Это нечестно. Почему моя мама не проводит со мной больше времени?



Мадина: Сразу после того, как мама и папа развелись, я видела папу чаще, чем маму, потому что она вернулась к работе. Она никогда так много не работала. Когда я приезжала к ней, она часто была с друзьями или с кем-то разговаривала по телефону. Она не проводила время со мной.

Затем у нее появился новый мужчина, и он всегда был там. Мне было очень плохо, потому что я хотела побыть с мамой, но мы никогда не оставались наедине. Каждый раз, когда я пыталась обнять ее, мой младший брат подходил и пугал нас.

Поэтому я поговорила с Айнур об этом, и она посоветовала мне рассказать маме о том, как я себя чувствую, потому что наверняка моя мама не хочет, чтобы я грустила. Поэтому я сказала маме, что мне мало ее внимания, и что у меня часто возникает чувство, что мы не можем побыть вдвоем, только я и она.

Мама сказала, что она не знала, что я так себя чувствую, и пообещала приложить все усилия, чтобы проводить со мной больше времени. Она дала мне несколько фотографий, чтобы повесить их в моей комнате в доме папы, чтобы они напоминали мне, как мы весело проводили вместе. А еще она дала мне карточку, которую я читала каждый раз, когда скучала по ней. Там написано, как сильно она меня любит, и она до сих пор у меня есть! Я храню ее на ночном столике.

Мира: Когда я была маленькой, мама уехала по делам, и я осталась дома с отчимом. Я плакала, потому что скучала по ней. Мне становилось только хуже, когда я разговаривала с ней по телефону, потому что я хотела, чтобы она была рядом. Отчим всегда работал, даже если мы были дома, поэтому я проводила много времени одна в своей комнате. Мама осознала, что это большая проблема, и решила поменять работу, чтобы чаще бывать со мной дома. Теперь она работает из дома. Плюс теперь у меня есть Мадина и Руслан, чтобы поболтать, а еще Мади, папа Мадины и Руслана, который меня любит. Так намного лучше!

Мадина: У моей подруги Кати была такая же проблема с мамой, как и у меня после развода родителей. Она чувствовала себя ужасно, потому что мама все время проводила со своим новым другом. У нее не было личного времени, которое бы она проводила только с Катей. Когда она поговорила с мамой об этом, ее мама сказала, что они очень близки с ее другом, и она хочет быть с ним. Мне стало жаль Катю, потому что она хотела, чтобы ее мама проводила какое-то время только с ней, а мама этого не сделала. И знаете, что еще? Теперь и у ее отца появилась новая подруга, и Катя чувствует себя очень одинокой и брошенной.

Мира: Катя должна выяснить, понимают ли ее родители, насколько ей плохо. Поскольку она пыталась поговорить пока только с мамой, возможно, она могла бы теперь поговорить с отцом. Может быть, это поможет. Я знаю, как она себя чувствует. Я обычно общалась с мамой. Но когда ты живешь со своим отцом, и мама чего-то не понимает, тебе просто нужно поговорить с папой. И тебе следует рассказать отцу, как все есть на самом деле, вне зависимости от того, что может подумать мама.

Руслан: Очень важно иметь возможность разговаривать с обоими родителями. Они должны быть рядом с вами, когда вы в них нуждаетесь!

Я скучаю по папе. Что мне делать?



Мадина: Раньше я скучала по маме, когда была у папы, и скучала по папе, когда была у мамы. Сначала все было плохо. Мои мама, папа и Айнур не особо ладили, и мне было неудобно каждый раз, когда мы с Русланом приходили домой. Теперь все родители хорошо общаются, поэтому если мы хотим увидеть другого родителя, мы просто спрашиваем разрешения и идем к нему. Мы решили повесить фотки в обоих домах. Так что в моей комнате в доме мамы есть фотографии моего отца, Айнура, Руслана и Миры в парке развлечений. И в моей комнате в доме папы есть фотографии моей мамы, Руслана и меня, когда мы ездили в Астану.



Руслан: У меня есть друг Самат, его родители развелись. Он должен был жить с отцом, который жил в двух часах езды от прежнего дома, а его брат должен был остаться с матерью. Это было очень плохо. Он скучал сразу и по брату, и по маме!

Сейчас его отец вернулся в наш город, поэтому Самат живет с мамой и братом. Они могут видаться с отцом в любое время. Просто другой вариант оказался слишком тяжелым. Сейчас ему все нравится.

Мира: Теперь, если я скучаю по маме, когда нахожусь в доме у папы, я просто звоню ей. Раньше папа очень злился, когда я разговаривала с мамой по телефону у него дома. Он сказал, что она вторглась в его

личную жизнь, когда я позвонила ей. Мне кажется, он просто злился, что я скучала по маме. Он думал, что я хочу проводить с ней больше времени, чем с ним, но на самом деле я хотела быть с ним, но привыкла быть с мамой.

Было трудно не видеть ее и не разговаривать с ней в течение нескольких дней, я поговорила с папой об этом и объяснила, что мне нравится с ним жить, но я просто скучаю по маме. Когда он это понял, то успокоился. Так мы решили эту проблему.

Руслан: Когда я был в доме у папы и скучал по маме, я говорил об этом Айнур. Мы вместе шли и звонили маме. Если ее не было дома, мы рисовали ей картинки, или я писал ей письмо.

Я тогда еще не мог писать, но делал вид, или Айнур писала вместо меня. Потом мы шли к почтовому ящику вместе, чтобы отправить письмо.

Это то, что я делал, когда был маленьким. Кстати, можно писать своим родителям в мессенджерах. Это тоже классная штука.

**Иногда мне не хочется ездить к маме.
Что я могу сделать?**



Мира: Это может стать проблемой. Я помню, как в самом начале дома у папы было совершенно нечем заняться. Я его единственный ребенок. Он женился снова, у него хорошая жена, но у них нет детей, это означает, что нет игрушек, нет видеоигр. Что я должна делать в его доме? Это было так скучно! Поэтому я планировала заранее, что буду делать, когда собиралась ехать к нему. Иногда я спрашивала, можно ли взять с собой подругу. В доме папы не было ничего моего, для меня там была только кровать в комнате для гостей.

Однажды я решила принести к нему некоторые свои вещи. Например, мне нравится рисовать, поэтому я принесла свои принадлежности для рисования, а еще GameBoy и DVD-диски, а еще фотоаппарат, который мне подарили на день рождения, и мы даже сделали несколько фотографий.

Довольно быстро мой папа начал рисовать со мной, смотреть фильмы и фотографироваться. Это было круто. Мне было уже не так скучно, и я чувствовала себя более комфортно.

3

Свидания, повторный брак и новые семьи

Тебе может быть не по себе, когда родители начинают с кем-то встречаться. Ты, вероятно, еще даже не свыкся с мыслью, что они развелись. А что если твои родители повторно вступят в брак? Что делать, если тебе не нравятся твои отчим или мачеха? Что делать, если сводные братья и сестры злые или очень от тебя отличаются? И что будет, если ты теперь окажешься членом новой семьи с одним новым родителем, с новыми братьями и сестрами и куда большим количеством новых родственников, чем ты мог бы себе представить?

Понятно, что большие перемены, которые ты не можешь контролировать, могут напугать или разочаровать тебя. Мы все чувствовали это. Я понимал, что мне нужно как-то помочь нашей семье. Мы придумали несколько прикольных идей для решения проблем. Например, таких, как необходимость делить комнату с другим, чего у нас не было раньше, или выяснение того, как разговаривать с родителями так, чтобы они могли понять и услышать.

Есть много разных способов стать одной семьей, и все они могут сработать. Просто продолжайте разговаривать друг с другом и работать вместе, и вы увидите, что все члены семьи становятся ближе.



Когда родители ходят на свидания

О, нет! Моя мама с кем-то встречается. Что если я ненавижу ее нового мужчину?



Мира: В самом начале, сразу после развода, довольно трудно полюбить кого-то, с кем встречаются твои родители. И это происходит независимо от того, насколько этот человек хорошо к тебе относится, это просто не имеет значения. Иногда их доброжелательность может даже разозлить, представляешь?

Ты думаешь: «Почему я должна быть рядом с тобой, не с мамой или папой?» Иногда я пыталась быть к ним добра, но мне этого не всегда хотелось.

Мадина: Тебе может не нравиться то, что твой родитель ходит на свидания, по многим причинам. Но иногда ни одна из этих причин не является обоснованной. Иногда так происходит потому, что ты просто еще не привык к мысли о том, что родители развелись, и поэтому тебе никто не нравится. Иногда все происходит слишком быстро, и ты ненавидишь саму мысль, что у твоей мамы или папы появился кто-то другой.

Может быть, ты боишься, что твой родитель будет любить своего нового друга или подругу больше, чем он любит тебя. Или человек может не понравиться тебе потому, что он слишком много командует или не любит детей.

Руслан: Иногда дети привыкают к тому, как обстоят дела, а потом приходит этот новый человек, и снова все меняется. На что он вообще рассчитывает? Детям это не нравится. Им не нравится, когда новый человек говорит им, что делать. Никто не любит попадать под горячую руку, а в особенности попадать под горячую руку человека, который тебе даже не мама или папа!

Мира: Сначала мне не нравился Мади. Мы с мамой всегда были вдвоем. И я была не уверена, что хочу, чтобы с нами был кто-то еще. Но

Мадина и Руслан всегда были рядом, и это было круто. Мади хорошо ко мне относился, но он всегда был рядом. Почему я не могу побыть просто вместе с мамой? Как только я начала проводить с ним больше времени, только вдвоем, без Мадины и Руслана, я привыкла к нему.

Мадина: Единственное, что я могу точно сказать, — новый друг или подруга твоего родителя должны понимать, что им не следует с самого начала вести себя, как ваш родитель, и они не должны указывать вам, что делать. Дети будут слушаться только тогда, когда узнают человека лучше. Но если этот новый человек войдет и начнет командовать, конечно, тебе это очень не понравится! У детей уже есть родители. Даже если их родители развелись, они все еще являются их родителями.

Когда Айнур и мой папа начали встречаться, она никогда не пыталась быть нам мамой. Она относилась к нам так же, как и к Мире, но никогда не пыталась быть нашей мамой. Она всегда шутила, и было очень весело находиться с ней рядом. Она знала, что Руслан и я любим нашу маму, и она никогда не говорила про нее ничего плохого. Я точно знала, что она любит нас, и что единственная причина, почему она не нравится нам с Русланом, заключается в том, что она встречается с нашим отцом. И со временем я тоже ее полюбила.

Руслан: Если бы мне не понравился тот, с кем встречается мама, я бы ей сказал. Думаю, она бы хотела это знать.

Мадина: Но что если это не имеет значения, Руслан? Моя подруга Катя ненавидит парня своей мамы, потому что теперь ее мама не проводит с ней время. Сначала он ей нравился, но теперь она понимает, что ее мама скорее выберет провести время с ним, чем с ней. И когда Катя сказала об этом своей маме, той было все равно, что она думает. И что делать в такой ситуации?

Руслан: Думаю, я бы сказал папе.

Мадина: Что бы ты сказал папе?

Руслан: Наверное, я бы сказал, что не доволен тем, что мама проводит со мной совсем мало времени.

Мадина: Ты бы вел себя агрессивно?

Руслан: Нет, я бы постарался сохранять спокойствие.

Мадина: Серьезно?

Руслан: Да, потому что если бы я был очень расстроен, папа тоже бы расстроился. А я бы этого не хотел. Это не поможет. Но было бы лучше поговорить с мамой в первую очередь. Если бы мама знала, как я себя чувствую, мы могли бы вместе решить эту проблему.

Мира: Иногда есть существенная причина, почему тебе не нравится выбор твоего родителя. Отчим моей лучшей подруги Индиры однажды сказал ей, что было бы намного лучше, если бы она родилась мальчиком! Он сказал это серьезно! Он не просто поддразнивал. Однажды он собрался на рыбалку, и она захотела пойти с ним. Но он не взял ее потому, что она девочка. Когда он пришел домой и принес много рыбы, она почувствовала себя расстроенной и грустной.

Мой папа хочет жениться. Что теперь?



Мадина: Когда мой отец и Айнур поженились, мне было восемь, Мире было семь, а Руслану — четыре года. Мы сели и поговорили о том, что значит их свадьба, и как все изменится после того, как папа и Айнур поженятся.

Папа и Айнур вели себя просто превосходно! Они хотели, чтобы мы знали, что наше мнение важно для них. Мы вместе выбрали дату в канун Нового года. Это было начало нового года, и мы все вместе словно начинали все с начала. На церемонии мы все получили обручальные кольца. И мы отмечаем эту дату как свадьбу всей нашей семьи, а не только годовщину папы и Айнур.

Руслан: Помни, что ты всегда можешь спросить маму или папу, что происходит, если они хотят жениться снова или только планируют. Может быть, тебя смущает, что приходится спрашивать о личной жизни родителя, и ты считаешь, что это не твое дело, но это не так.

Мира: Иногда после того, как ты начинаешь говорить своим родителям о том, что тебя беспокоит, они стараются учитывать твое мнение или, по крайней мере, сообщить тебе, если что-то происходит.



Когда родители снова женятся

Боюсь, мне не понравятся мои новые братья и сестры. Это нормально?



Мира: Некоторым детям не нравятся их сводные братья или сестры, и это может быть проблемой. Они никогда не чувствуют себя комфортно. Иногда их новые братья и сестры намного старше или младше их, и у них нет ничего общего. Но тебе не должны нравиться те же вещи, что нравятся им, чтобы вы могли ладить друг с другом. Вы можете и не стать лучшими друзьями, и это нормально до тех пор, пока вы можете найти общий язык друг с другом.

Руслан: Сначала мы злились друг на друга. Но так происходило не потому, что мы друг другу не нравились. Иногда Мадина и Мира меня раздражали.

Мадина: Теперь мы если и ругаемся, то не больше, чем это делают в других семьях, которые я знаю. Правда, это не всегда было так. Мы все должны были подстраиваться друг под друга.

Мира: Оглядываясь назад, теперь все кажется не таким уж плохим. Но я помню, что у нас были какие-то проблемы. У меня никогда не было братьев и сестер, мы всегда были вдвоем с мамой. Мы проводили много времени вместе. А потом она начала проводить много времени со мной,

но еще добавились Мадина и Руслан, а я хотела, чтобы она была только со мной. Когда Мадина или Руслан сидели у нее на коленях, я всегда старалась тоже сесть к маме. Это ужасно злило Мадину. Потому что моя мама не могла удержать всех нас на коленях, и кто-то должен был встать. Поскольку Мадина была самой старшей, это всегда была Мадина. А Руслан и я обнимали маму, сидя у нее на коленях.

Руслан: Если бы я думал, что мне не понравятся мои сводные брат или сестра, я бы попробовал определить причину этого.

Мадина: У меня есть подруга, которая боится своего сводного брата. Он на пять лет старше ее, и когда родители оставили их одних, он пытался потрогать ее там, где она не хотела, чтобы ее трогали. Она недавно рассказала мне об этом. Она сказала, что пыталась рассказать маме, но мама ей не поверила.

Я не могу представить, что рассказываю маме что-то вроде этого, и она не верит мне. Мне было бы даже стыдно сказать ей о таком. Я думаю, что они потом все-таки сходили на консультацию, но это заняло много времени.

В такой ситуации, если родители не верят тебе, необходимо найти взрослого, который поверит. Продолжай рассказывать людям, пока кто-то не поможет тебе.

Что если мне не нравятся
мачеха или отчим?



Мира: Мне не нравился мой первый отчим. Он всегда злился на меня. Почему? Что я сделала? Мне было всего шесть. Поэтому я проводила много времени одна. Я боялась говорить с ним. Я боялась, что он будет кричать на меня. Иногда он вел себя так, словно меня нет. Он постоянно что-то делал, чтобы потом у меня были неприятности. Например, один раз он взял маленький кусочек курицы вместо большого, который должен был взять. Мама всегда отрезает маленький кусочек мне, чтобы я съела его последним. Я не смогла съесть тот большой кусок курицы, что он оставил, и он отправил меня в мою комнату за то, что я не доела обед.

Из-за таких ситуаций он мне и не нравился. Маме было бы неприятно говорить о таком с отчимом, он мог разозлиться. Иногда такие

разговоры приводят к еще большему количеству ссор между родителями, и я не хотела становиться их причиной, поэтому я просто перестала говорить об этом.

Мадина: Моя подруга Дана сказала мне, что думает, что ее отчим любит своих детей больше, чем ее. Она никогда не видится с отцом, поэтому чувствует себя брошенной. Теперь она ненавидит своего отчима. Я посоветовала ей рассказать маме, почему она злится на своего отчима, потому что ее мама не может понять, что случилось, и что не так. Но Дана боится. У ее отчима плохой характер.

Руслан: Если она сейчас промолчит, отношения между ними никогда не улучшатся. Ей нужно поговорить с мамой.

Мира: Я тоже не всегда лажу с Мади, и я не уверена, происходит ли это потому, что он муж моей мамы, или мы слишком разные, или что-то в этом роде. Я думаю, что это нормально, что люди иногда ругаются. Тяжело жить с новыми людьми.

Так что теперь я думаю, что я бы сказала: «Мама. У меня проблема, и мне нужно поговорить с тобой об этом. Это очень большая проблема, так что не злись». Всякий раз, когда я говорю «не злись», мама знает, что я это серьезно, и старается не сердиться. Если ничего не сказать, все останется, как есть.

Кстати, я заметила: дело в том, что мама знает, как я себя чувствую, и знает, как чувствует себя Мади, но Мади не понимает, что происходит со мной, а я не понимаю, что чувствует он. Но мы-то должны это понимать, ведь это мы злимся друг на друга! Поэтому мы должны просто поговорить друг с другом. Иногда то, что ты полагаешься на маму в решении вопроса, не меняет ровным счетом ничего. Это как если бы ты просто говорил сам с собой.



Руслан: Иногда детям никто не нравится. И дело не в мачехе или отчине. Дети просто хотят, чтобы их родители снова были вместе. Кроме того, мне кажется, что многие дети думают, что отчим не заботится о них, как следует, или его не волнует, что они думают.

Мира: Если ты на самом деле ненавидишь отчима или мачеху, на это может быть веская причина, поэтому попроси своего родителя помочь тебе в этом разобраться. Это довольно сложно, потому что родители думают, что они всегда правы. Большинство детей ненавидят ругань. Поэтому, когда они сталкиваются с какой-то проблемой, они ничего не говорят, если думают, что это может стать причиной ссоры.

Но все-таки я поняла, что ситуация ухудшалась, если я не говорила об этом с кем-либо. Если родитель, которого ты просишь о помощи, не слушает тебя или не понимает, насколько это для тебя важно, расскажи кому-нибудь другому, кто мог бы помочь.

У одной из моих лучших подруг, Анжелы, серьезные проблемы с мачехой. Она даже из-за этого решила переехать. Ее отец думает, что это потому, что она хочет жить с мамой, но это не так.

Есть много чего, что он не знает. Анжела вообще не ладит с мачехой. Когда ее отца не было рядом, мачеха вела себя отвратительно. Она кричала на нее и ругала плохими словами.

Когда она рассказала об этом папе, ее мачеха начала врать и говорить, что все это неправда, и Анжела просто выдумывает. Тогда отец поверил мачехе и рассердился на Анжелу. Он не знал, насколько все было плохо, когда он был на работе.

Мать Анжелы живет в другом городе. Я посоветовала ей рассказать все маме, и, возможно, ее мама могла бы поговорить с отцом, я всегда так поступаю. Она сказала, что ее мама и папа тоже не ладят. Когда они разговаривают, они только ругаются. Она чувствовала себя одинокой. В конечном итоге она решила уехать жить с мамой. Я очень по ней скучаю. Самое ужасное вещь в этой истории то, что когда она приехала этим летом на месяц к нам в город, она остановилась в доме у своей подруги. Ее отец даже не знал, что она была здесь!

Мадина: Это неправильно, Мира. Ее мама должна была позвонить папе!

Мира: Я знаю! Я думаю, ее родители просто не разговаривают друг с другом. Она не хотела звонить папе, потому что он попросил бы ее жить у него, а она не хотела видеть мачеху. Все иногда так запутанно.

В какой-то степени я отличаюсь от своей новой семьи. Как я могу чувствовать себя хорошо?



Мира: Иногда люди из разных семей отличаются друг от друга и смотрят на мир по-разному. Это проблема, с которой я столкнулась во время общения с Мади, и это достаточно сложно. Он знает Мадину и Руслана всю жизнь. Они смотрят на мир немного по-другому. Иногда он злится на меня, потому что я не поступаю так, как они.

Например, он дразнит меня, а я ненавижу, когда меня дразнят, это меня злит. Еще я ненавижу щекотку. А Мадина и Руслан любят. Когда Мади дразнит меня, я начинаю злиться, ему это не нравится, и мы начинаем ругаться.

Еще мне нравится иногда проводить время одной и читать. Мади, Мадина и Руслан не очень любят сидеть в одиночестве. Если я читаю, Мади обязательно захочет, чтобы я посмотрела телевизор со всей семьей. Меня это раздражает, потому что, с одной стороны, я не хочу, чтобы он злился на меня, но с другой — я просто хотела побыть одна и почитать.

Нужно помнить, что все члены вашей семьи из разных мест, и нужно давать людям возможность быть собой. Тебе нужно принять все различия, которые есть у вас.

Мадина: Когда мы с Мирой были маленькими, нам нравилось одеваться, как близнецы. Нам нравилось выглядеть одинаково. Мы думали, что это делает нас настоящими сестрами.

Когда мы стали старше, то поняли, что совсем не похожи, но это нормально. Я хожу на танцы. Мои друзья любят ходить на баскетбол, мы все много занимаемся спортом. Друзья Миры совсем другие. Они красят волосы в разные цвета и слушают совершенно другую музыку. В школе мои

друзья дразнят Миру. Меня это беспокоит. Я чувствую, что всегда должна за нее заступаться.

Мира: То, что нам нравятся разные вещи, не делает нас разными. Вам может нравиться человек, который от вас отличается, и которому нравятся совсем другие вещи.

Мадина: Я знаю, но наш стиль жизни тоже совершенно не похож. И я вижу, что твои друзья тоже тебя дразнят насчет меня.

Мира: Ага, дразнят.



Руслан: Ненавижу, когда меня дразнят. Это может меня расстроить, но обычно я просто спрашиваю, как бы они себя чувствовали, если бы я смеялся над их сестрой или братом, мамой или папой. А потом просто игнорирую таких людей.

Я думаю, что всегда нужно защищать свою семью. Мне не нравится, когда другие дети дразнят меня, но я заступаюсь за свою семью, а затем просто не замечаю их.

Мадина: Знаешь, что я сделала? Я пригласила своих друзей переночевать у нас на выходных и подстроила все так, чтобы они познакомились с Мирой. Мы сидели вместе, разговаривали и смотрели телевизор. У Миры хорошее чувство юмора, и она постоянно заставляла

нас смеяться.

Затем, когда мы пошли в школу, они уже были с ней знакомы. Теперь они улыбаются, когда встречают друг друга. Они больше не смеются над ней. Иногда мы даже тусуемся вместе. Знакомство помогло им лучше понять друг друга, но не изменило кого-либо. Мы с Мирой все еще очень разные.

Мира: Все это научило нас защищать то, что нам дорого, даже если наши друзья не согласны с этим. Если твои друзья понимают, что ты к какому-то вопросу относишься серьезно, и если они настоящие друзья, то перестанут тебя доставать. Тебе просто следует быть сильным, собраться и справиться с этим.

Что если люди говорят обидные вещи обо мне и моей семье?



Мира: Люди всегда спрашивают: «Мадина тебе не родная сестра, да?» Люди всегда спрашивают, кто чей ребенок, кто чей родитель. «Теперь дай-ка угадаю, — говорят они. — Ты дочь Айнур, да? А Руслан и Мадина — дети Мади?» Или они говорят: «Мадина не твоя родная сестра?» Понимают ли они, что я чувствую, когда слышу такие вопросы? Я не уверена!

Мадина: Однажды мама моей подруги познакомила меня с кем-то из ее друзей, и она сказала, что я из распавшейся семьи. Из распавшейся семьи? У меня два очень больших дома! Она думает, что знает все обо мне. Это было так странно. Зачем ей вообще было это озвучивать, когда она меня представляла?

Кому какое дело, что мои родители развелись? «О, это Мадина. Она из распавшейся семьи». Что это значит? Я бы предпочла, чтобы они говорили: «Это Мадина. Думаю, вам понравится поболтать друг с другом». Или: «Это Мадина. Вы обе любите спорт и поэтому, я думаю, вам будет о чем поговорить». Мне бы хотелось, чтобы она сказала обо мне что-то приятное. Сказать, что кто-то из распавшейся семьи, — это самая дурацкая вещь, которую можно произнести, когда вы представляете одного человека другому.



Как мне называть моих новых родителей?



Мадина: Некоторые люди назвали бы нашу семью сводной семьей. Другие говорят, что мы смешанная семья, это значит, что члены нашей семьи объединились в совершенно новую семью. Но мы не называем нашу семью ни сводной, ни смешанной. Вместо этого мы называем ее «бонусной семьей». Нам нравится думать о нашей новой семейной перестановке как о бонусе, что звучит более позитивно, чем злая мачеха и сводные сестры, как это бывает в сказках.

Руслан: Одна большая счастливая семья, такая, какую вы видите по телевизору!

Мира: Да, правильно. Наша совместная жизнь не всегда была бонусом. Нам не только пришлось научиться справляться с разводом наших родителей, но еще мы должны были научиться быть семьей, и это было непросто.

Мадина: Когда мой папа женился на Айнур, я не хотела называть ее мачехой, потому что некоторым из моих друзей не нравятся их мачехи и отчимы, и поэтому они могли подумать, что мне не нравится Айнур. Это неправда, и, кроме того, это казалось мне странным. Я рассказала об этом маме, и она сказала, что понимает меня.

Однажды она и Айнур пришли посмотреть одну из моих баскетбольных игр, где они обсуждали, кого следует называть отчимами и мачехами, и в итоге решили: «Вы получаете хороший бонус с новой семьей. Две пары родителей». Вот что сказал один из наших друзей, который сидел за ними: «Почему бы вам тогда не назвать себя бонусной семьей? А вы можете быть бонусными родителями».

Мы решили, что это круто, потому что когда вы получаете бонус, это что-то хорошее, приятное. Итак, теперь мы называем наших мачех и отчимов бонусными родителями, а нашу семью — бонусной семьей, а Мира — моя бонусная сестра. Это намного лучше, чем пометка «сводный». Я так думаю.

Руслан: Когда мне было четыре года, мой отец снова женился. Тогда у меня появились две мамы. На самом деле, я и не помню того времени, когда у меня была всего одна мама! Единственная плохая вещь, которую я помню, — моей маме очень не нравилось, когда я называл Айнур мамой. Она сказала, что она чувствует себя очень плохо из-за этого, и тогда я тоже почувствовал, что сделал что-то не так.

Я не знал, что делать. Я понял, что Айнур нравится то, что я зову ее мамой, но мою маму это огорчает. Я решил сказать Айнур, что больше не могу называть ее мамой. Я проводил с ней много времени, и моя мама ревновала. Я не хотел, чтобы она чувствовала себя еще хуже. Теперь, когда я случайно зову Айнур мамой, мне становится не по себе.

Поэтому я зову ее тетя Айнур. Иногда Мадина тоже называет ее тетя Айнур. Ей это нравится, потому что это забавно, и моей маме тоже нравится.

Мира: То, как ты называешь нового родителя, может иметь для него большое значение. У меня есть подруга, которая называет свою мачеху мама Лена. У меня есть еще одна подруга, которая называет мачеху Тате. И мой друг Жанибек называет своего отчима ага. Он у него появился, когда Жанибеку было два. Я называю отчима своим «бонусным папой» и зову его по имени — Мади. Мне нравится.



У моей мамы будет ребенок. Неужели новый ребенок все испортит?



Мадина: Когда Айнур забеременела, мы все были безумно рады! Все в семье хотели ребенка. Но внутри я очень переживала. Все говорили мне, что у нас будут проблемы. Моя тетя, мама, моя другая тетя — все говорили: «Подождите, пока ребенок родится. Все так изменится, что Айнур некогда будет проводить с вами время. Все станет по-другому».

Я боялась, потому что меня устраивал наш быт. Но я никому ничего не говорила. Потом родилась моя сестра Зере, и мы были очень счастливы. Теперь у меня больше обязанностей, но все остальное осталось прежним. Айнур выделяет время специально для каждого из нас. Мне нужно было не обращать внимания на то, что говорили другие люди об этом.

Руслан: Я тоже переживал, но ничего не говорил о том, что мне не особо понравилась Зере сразу после ее рождения. Она ничего не делала. Мне не нравилось, когда она плакала.

Мира: Я была очень рада, когда у нас появилась Зереша, но у меня была одна большая проблема. Я боялась, что моя мама больше не будет любить меня. Я подумала, что из-за того, что ей так хорошо с моим бонусным отцом, и она больше не замужем за моим папой, она будет любить этого ребенка больше, чем она любит меня. Я никогда об этом не говорила.

Теперь, когда Зере с нами, я понимаю, что мамы так не поступают. Я должна была поделиться своими мыслями с ней, а ей нужно было поговорить со мной, но мне было стыдно. Мы разговаривали за день до рождения ребенка, и выяснили, что эта малышка будет моей сестрой в той же мере, что и сестрой Мадины и Руслана. И она будет единственной, кто имеет кровную связь с каждым в нашей семье. Она объединяет всех нас.

Мадина: У меня была другая проблема касательно рождения Зере. Я всегда боялась, что она будет любить Миру больше, чем меня, потому что Мира живет с ней все время, а я должна каждую неделю ездить домой к маме. Я все время переживала об этом.

На самом деле произошло другое. Она скучала по мне, потому что мне нужно было иногда уходить. Мне было плохо, когда я уходила, а она плакала из-за меня! Я не знала, что делать. Было очень тяжело объяснить маленькой девочке о подробностях развода.

Но я рассказала ей все, что могла. Я сказала ей, что люблю ее и что вернусь, а она может звонить мне в любое время. Моя мама поняла меня. Даже сейчас Айнур иногда приводит Зере, когда я дома у моей мамы.



Теперь у меня новые бабушки и дедушки! Как все будет?



Мира: Иногда родственники не понимают, насколько важно создать новую семью после того, как родители развелись. Они знали только тебя до этого всего, поэтому они часто забывают и не учитывают новые изменения в твоей жизни. Моя бабушка всегда помнила про мой день рождения, но она забывала про дни рождения Мадины и Руслана. Хотя она была с ними мила. Она просто забывала про их дни рождения.

Со временем она их запомнила. Но все равно в день моего рождения моя бабушка пыталась незаметно дать мне лишние деньги или купить мне что-то особенное. Из-за этого были проблемы.

Руслан: Это нас задевало.

Мадина: Вот что значит быть приемной дочерью!

Руслан: Вы все много всего делаете, чтобы ваша новая семья была счастлива, но иногда бабушки и дедушки или тети и дяди делают то, что вас разъединяет. И они даже этого не знают.

Мадина: Может быть, было бы иначе, если бы мы видели Миру только на выходных, если бы мы не жили вместе все время. Но мы живем вместе, и Айнур говорит, что бабушка Миры любит нас, но потом она тайком дает Мире деньги или дарит подарки!

Мира: Бабушке было трудно понять, что она делает что-то, что вредит нашей семье. Я попросила ее, если она захочет подарить мне что-то особенное, подождать, пока Мадина и Руслан будут у своей мамы.

Мадина и Руслан тоже получают подарки от своей бабушки, но они остаются в доме их мамы. Никто не дарит им вещи у меня на виду.

В конце концов, мы все поняли, что можем получать особые подарки от наших бабушек. У нас с этим все в порядке. Мы — смешанная семья, и некоторые вещи в таких семьях происходят иначе, чем в семьях, где мама и папа живут вместе и все имеют кровную связь.

Мы поняли, что так оно и есть. Это не значит, что это плохо. Это просто означает, что все по-другому.

Мадина: Я перестала сравнивать то, как было, с тем, что есть сейчас.

Мира: Когда ты начинаешь жить в новой семье, все твои родственники должны это понимать и поддерживать. В противном случае тебе может быть обидно. Это означает, что тети, дяди, двоюродные братья и сестры, бабушки и дедушки — все должны помогать и поддерживать.

Например, когда мы были маленькими, Мадина и Руслан каждый год ходили на с бабушкой Алией, мамой их мамы, на Наурыз. Когда я переехала, бабушка Алиа начала брать меня с собой. Когда родилась Зере, она стала брать и Зере.

Я не родственница бабушке Алие, но она брала меня с собой, поэтому я ее очень полюбила. И теперь каждый год мы знаем, что бабушка Алиа поведет нас встречать весну. Это семейная традиция, куда включилась и наша смешанная семья.

Я хочу, чтобы мы были семьей.
Что я могу сделать, чтобы помочь
всем ладить между собой?



Руслан: Сначала нам очень нравилось жить вместе, потому что это было что-то новое и в целом довольно весело. Но со временем это перестало казаться забавным, и мы начали злиться друг на друга. В какой-то момент мы перестали любить друг друга.

Мира: Итак, вы должны понять, какова ваша цель. Если вам нужно ладить друг с другом, тогда постарайтесь быть ласковее, старайтесь не ревновать. Это было очень тяжело для меня. Я боялась, что у мамы больше не будет времени только для меня. Но она объяснила мне, что я особенная, и что я единственная Мира, которая у нее когда-либо была. Она попросила меня не сравнивать себя с Мадиной, Русланом или с кем-либо другим.

Мадина: Вначале все новое. Никто не знает друг друга достаточно хорошо, поэтому мы должны стараться взаимодействовать, помогать друг другу и ладить.



Руслан: Мы не хотели делиться друзьями и игрушками, но больше всего мы не хотели делиться родителями, и каждый из нас мечтал, чтобы все стало так, как было прежде, до развода родителей.

Мадина: Самая важная вещь, которую поняли я и Мира, — нам обеим нужно было научиться делиться. Она переехала в мою комнату. И мне пришлось делиться с ней всем. У меня есть брат, и я привыкла делиться, но не в моей комнате. У нее никогда не было сестры или брата, и она совсем не умела делиться.

Еще Мира неряшливее, чем я. Ее вещи были повсюду, и меня нервировал этот беспорядок. А мои вещи больше не казались мне моими личными и особенными.

Мира была везде, где была я. В школе, дома в нашей комнате, везде! Она была даже с моим отцом, когда я не могла с ним быть, потому что была у мамы. Мне это тоже не нравилось.

Дошло до того, что я все время злилась на нее. Она забрала всех моих друзей. Она одевалась так же, как и я. Она никогда не позволяла мне побыть с Айнур. Мы все пытались узнать друг друга ближе, и это было тяжело.

Наконец мы решили, что когда мы со Русланом едем, чтобы побыть с нашей мамой, это удачное время для Миры побыть со своей. Но теперь все по-другому. Время помогло. Часто Мира идет со мной к моей маме.

Они очень любят друг друга.

Мира: Мы даже обращались за помощью. Помнишь, как ты меня рисовала, а потом скомкала рисунки?

Мадина: Верно! Мы пошли к Сауле Кайратовне, психологу, к которой мы иногда ходим. Я рассказала ей, как зла на Миру. Она помогла мне выплеснуть всю злость наружу словами и рисунками.

Я рисовала Миру, потом мяла эти рисунки и бросала в мусорку, потому что злилась на нее. Затем пришла Мира, мы вместе те рисунки расправляли. Сауле Кайратовна спросила Миру, сердится ли она на меня. Мира тоже начала мять рисунки!

Я не могу вспомнить что-то еще. Это было давно. Но я помню, что мне стало намного лучше после того, как я смяла рисунки. Сауле Кайратовна сказала: «Ваши родители знают, почему вы сейчас злитесь, и они могут вам помочь сделать так, чтобы вы оставили свою злость в мусорной корзине. Не сдерживайтесь больше». Так я и сделала. Поэтому я думаю, что нужно просто захотеть улучшить ситуацию.

Часто дети злятся потому, что их родители нашли другого партнера и даже не пытаются наладить отношения с детьми. А дети ненавидят мысль о том, что в их семью придут новые люди, и они стараются все испортить, пытаются разрушить свою семью и никому ничего не говорят. Они становятся злыми и придирчивыми. И я была такой. Но через некоторое время я поняла, что когда веду себя подобным образом, то не чувствую себя лучше; более того, это не помогало никому в нашей семье, и меньше всего мне самой!

Что помогло, так это то, что когда я стала разбираться, хочу ли я сделать так, чтобы все было хорошо, мне приходилось думать сразу обо всех как об одной семье. Важно помнить, что это твой папа, а это моя мама, но это наша семья, понимаешь?

Если вы постоянно злитесь друг на друга, вряд ли вы будете считать друг друга членами одной семьи. Более того, вы начнете считать членов своей семьи врагами и вообще никогда не сможете поладить. Тогда никто не будет счастлив. Ни мама, ни папа, ни ты сам.

Что еще я могу сделать, чтобы помочь своей семье?



Мира: В самом начале наша семья договорилась, что мы не будем называть себя сводной семьей. Мы были просто семьей, и это всегда было очень важно для меня. Мне нравится быть членом большой семьи. Я думаю, важно понять, что нет единых правил, как сделать всех счастливыми после развода. Ты должен разбираться по ходу дела.

Руслан: Да уж. И если ничего не получается, это значит, что ваша семья страдает. Просто попробуй что-нибудь еще.



Мадина: Ты должен помнить, что теперь у тебя две семьи, и это неплохо. Дети автоматически думают, что все плохо, и начинают выбирать, с кем остаться. Тебе не нужно выбирать. Ты можешь любить обоих своих родителей и обе семьи.

У меня есть мама и отчим. Они — одна семья, включая меня и Руслана. У меня есть еще одна семья, куда входят мой папа, Айнур, Мира, Руслан и Зере. Руслан также является частью обеих семей. У Миры есть еще одна, другая семья. У нас много людей, которые нас любят. Никто не лучше другого. И не забывай рассказывать про свои проблемы. Вы все вместе.

Руслан: Просто постарайся со всеми жить в мире. Ты должен хотя бы попробовать. Еще одна вещь, которую мы сделали — мы изменили нашу фамилию. Наша фамилия — Сакеновы. Фамилия Миры на самом деле не Сакенова. Но когда у всех в нашей семье была такая фамилия, кроме нее,

она чувствовала себя неуютно и решила тоже взять фамилию Сакенова. Это заставило всех нас почувствовать, что мы одна семья.

Мадина: Мы проводим семейные советы. Это еще один способ решения наших проблем. Неважно, в чем проблема. Мы говорим об этом как семья.

Итак, семейные обсуждения. ? Как мы это делаем?

Мадина: У наших семейных советов есть правила. Во-первых, любой человек в семье может созвать семейный совет, и все мы должны прийти. Если кто-то созывает семейный совет, значит, он почему-то расстроен. Никто не может остаться в своей комнате или сослаться на то, что занят.

Ты назначаешь встречу и говоришь всей семье: «Я назначаю семейный совет на воскресенье, в пять часов». Затем мы все садимся за кухонным столом. Человек, который совал совет, объясняет, почему он это сделал. Например: «Мне не нравится, что я постоянно готовлю, и мне никто не помогает». Затем мы пытаемся решить проблему вместе. Обсуждение нужно не для того, чтобы обвинить кого-то в том, что он чего-то не делает. А для того чтобы искать решение вместе. Если кто-то говорит: «Я тоже готовлю», — это не решение. Решение будет заключаться в том, чтобы назначить дни, в которые каждый член семьи готовит еду: например, Мира в понедельник, я во вторник, а Руслан в среду.

Еще одно правило — никто не может прерывать или смеяться. Это грубо. Никто не может выйти из себя. И самое главное: никто не может встать из-за стола, пока проблема не будет решена, и пока все с этим не согласятся. Семейные советы работают!

Мира: Да, семейные советы работают, но Руслан всегда смеется. Когда что-то становится слишком серьезным, он начинает шуметь и пытается сменить тему. Он просто такой человек.

Руслан: Нет, я слушаю. Мне нравится, когда мы проводим семейные советы.

Мадина: Иногда папа выходит из себя, но он старается сохранять спокойствие. Порой для решения проблемы требуется несколько минут. А иногда это занимает много времени.

Таким образом вы можете решить всевозможные проблемы. Я на десять месяцев старше Миры. Я учусь классом старше, чем она. Иногда мы ссоримся. Иногда мы так злимся, что терпеть не можем друг друга. Мы делаем всех в доме настолько несчастными, что кто-то обычно собирает семейный совет.

Семейные советы помогли нам понять, что в большинстве случаев причина, по которой мы не ладим, совсем в другом. Может быть, я поругалась в школе с ее подругой, или я расстроена из-за школы, или Мира злится из-за того, что сказал ее отец. Когда что-то еще давит на меня, Мира просто пытается меня довести. Мы вымещаем наше разочарование друг на друге. Однако нам становится лучше.



Мира: Однажды наши родители созвали семейный совет, когда кто-то получил плохие оценки, и мы вместе составили новые правила для выполнения домашнего задания. Однажды я созвала семейный совет, потому что была расстроена из-за Мадина. Мама уехала из города по делам, поэтому нам пришлось ждать, пока она вернется домой, потому что все должны присутствовать на семейном совете. Потом мы вместе решили проблему.

Мадина: Я созвала семейный совет, когда мой отец и Айнур слишком много работали, а я хотела проводить с ними больше времени. Они не понимали, что не обращают на нас внимания. Они были потрясены, когда я сказала им об этом, и они изменили свое расписание.

Руслан: Айнур созывает семейные советы, когда чувствует, что в доме все становится слишком напряженным. Мы все пытаемся выяснить, что можем сделать, чтобы изменить это.

Мадина: Поэтому, если бы мои друзья сказали, что они ненавидят свою новую семью, я бы предложила им семейные советы, чтобы попытаться все выяснить. Для нас это работает. Главное в том, что ты злишься, когда люди перестают разговаривать друг с другом, или если ты держишь все в себе или кричишь на кого-то в ответ. Это не решает проблему. Ты должен помнить, что есть способ улучшить ситуацию. Ты не можешь просто обвинять членов семьи в том, что они делают что-то не так.

И это все?

Смириться со всем после развода и повторного брака — нелегко, и иногда, когда все вроде бы уже улажено, появляется что-то новое. Возможно, у тебя возникнет ощущение, что твоим проблемам нет конца!

Мы понимаем, что это за чувство, когда развод переворачивает жизнь с ног на голову. Мы знаем, что чувство обиды от развода не уходит долгое время. Прошло несколько лет с тех пор, как мы начали писать эту книгу, и нам до сих пор не нравится разделяться по праздникам или когда нас дразнят насчет развода. Ты можешь уставать от бесконечной необходимости жить по очереди то с мамой, то с папой, и того, что тебе приходится разделять свое время, чтобы проводить его с ними по отдельности. Но сейчас ситуация определенно лучше, и станет еще лучше.

С течением временем мы наладили жизнь и стали семьей, которой хорошо вместе. Мы выяснили, как сделать, чтобы ты мог чувствовать себя лучше, будь то разговор с друзьями, хобби, общение в мессенджерах, спорт, чтение или снятие стресса другим способом; главное, чтобы это делало тебя счастливее. Мы узнали, что нет правил, которые подходят для всех и могут всех осчастливить, каждый реагирует на проблемы по-своему. Мы узнали, что если бы мы были полны решимости и заботились друг о друге, то могли бы сделать так, чтобы всем в семье было хорошо. Мы узнали, что всегда есть много хороших решений для любых разногласий.

Если бы мы могли предложить одну вещь из нашего собственного опыта, мы бы посоветовали тебе всегда рассказывать родителям, как ты себя чувствуешь. Даже если ты не понимаешь, почему тебе плохо, просто скажи им. Это даст им шанс помочь тебе.

Мы надеемся, что чтение этой книги тоже тебе помогло!

Об авторах

Джейн Блэкстоун-Форд является сертифицированным медиатором в Северной Калифорнии, она специализируется в урегулировании вопросов разводов и конфликтных ситуаций. Она автор множества книг о разводе и воспитании детей, включая *Ex-Etiquette for parents*, написанную совместно с Шэрил Джуп. Джейн была приглашенным экспертом в *The Today Show*, *The Early Show*, *Good Morning America* и *The Oprah Winfrey Show*. В 1999 году Джейн основала некоммерческую организацию *Bonus Families*, призванную помочь мирному сосуществованию разведенных или разлученных родителей и их новых семей.

Об иллюстраторе

Чарльз Бейл создает юмористические иллюстрации для книг, журналов и газет в своей студии под крышей старого фермерского дома в Пенсильвании, в окружении семьи и со своим личным помощником Айрис, шестилетним черным лабрадором. Вы можете найти его иллюстрации в книгах *Learning to Slow Down and Pay Attention*, *Blue Cheese and Stinky Feet: How to deal with bullies*, *The working mother's guilt guide*.

МОИ РОДИТЕЛИ РАЗВЕЛИСЬ

Развод/Применные семьи/
Повторный брак
Возраст: 8-13

КНИГА, НАПИСАННАЯ ДЕТЬМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

Мэлани, Энни и Стивен Форд включили в эту маленькую мудрую книгу простые истины и советы, проверенные на их собственном опыте, а также поделились историей борьбы и триумфа в процессе развода их родителей.

Это руководство для детей с родителями в разводе вышло вторым изданием с большим количеством инсайтов и новых шуток от карикатуриста Чарльза Бейла и рекомендуется самым лучшим учителем – самими детьми!

ОТЗЫВЫ ПО ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

«Мы все знаем ребенка, который живет в семье, где был развод, или где семья готовится к разводу. Эта идеальная книга для родителей, друзей, психологов и детей, кому необходимо озвучить и обсудить их мысли, чувства и мнение. Книга написана в удобной форме «вопрос-ответ», особенно для детей в поисках помощи. Эта маленькая книжка – оптимальная доза советов от прямых источников»

American Booksellers Magazine.

«...откровенный взгляд детей для детей на реалии развода. В простом изложении семья Фордов предлагает советы на все случаи жизни от борьбы с ссорами до рождения малыша в смешанной семье, где один из родителей не является родным. Книга однозначно поможет ребенку адаптироваться в меняющихся условиях семьи» -

Кэтрин Картрайт, помощник редактора,
Working Mother Magazine.

Американской
психологической
ассоциации

Magination Press

B BILIM
FOUNDATION