

Психообразование для родителей при отчуждении детей: обзор исследований и практических рекомендаций

А. Основные авторы и подходы к проблеме родительского отчуждения

Понятие и терминология. «Родительское отчуждение» (parental alienation) обычно понимается как ситуация, когда ребенок без достаточных оснований отвергает одного из родителей, обычно в контексте конфликтного развода. Классическое определение гласит: отчуждение создается путем **манипулятивного “программирования” ребенка одним из родителей**, внушающего ему **неоправданный страх, неприязнь или ненависть** ко второму родителю. Важно отличать отчуждение от случаев обоснованного отвержения (estrangement), когда у ребенка *есть реальные причины* избегать родителя (например, доказанные случаи насилия или пренебрежения). Для нейтрального описания таких ситуаций эксперты все чаще используют термин **«проблемы контакта родитель–ребенок»** (parent-child contact problems, PCCP) или **«динамика сопротивления/отказа»** (resist/refuse dynamics, R/R) – это широкий спектр ситуаций, от обоснованного избегания до истинного синдрома отчуждения, часто с *смесью* причин (межродительские конфликты, уязвимость психики ребенка, история отношений в семье и т.д.). Такой нейтральный язык помогает избежать **поляризации**: как известно, вокруг темы PAS (синдрома родительского отчуждения) есть споры – отцовские организации обвиняют матерей в манипуляциях, тогда как некоторые защитники матерей ставят под сомнение сам концепт отчуждения, считая его прикрытием для абьюзивных отцов. Специалисты (например, Б. Фидлер и Н. Бала) призывают к более **взвешенному подходу**, отмечая, что далеко не все заявленные случаи – это истинное отчуждение, но и полностью отрицать феномен нельзя.

Последствия и серьезность проблемы. Исследования и клинические отчеты сходятся на мнении, что **искусственное отчуждение** крайне вредно для психики ребенка. Оно рассматривается как *форма психологического насилия над ребенком*. Отвергая одного из родителей без объективной причины, ребенок как бы **«отрезает часть себя»**, что коррелирует с повышенными рисками эмоциональных и поведенческих проблем – от депрессии и сниженной успеваемости до девиантного поведения и даже суицидальных мыслей. Сильное отчуждение может считаться отдельным видом детской травмы: так, дети, пережившие его, во взрослом возрасте часто показывают симптомы, сходные с ПТСР, тревожными и депрессивными расстройствами. Более того, *«отвергнутые родители»* (их иногда называют **«таргетные родители»**, targeted parents) тоже нередко страдают от комплекса травмы – чувств изоляции, бессилия; фиксируются даже повышенные показатели суицидальности в этой группе ¹. Поэтому многие специалисты (включая У. Бернета, Д. Лорандоса и др.) предлагают рассматривать случаи истинного родительского отчуждения как **форму эмоционального злоупотребления детьми**, требующую вмешательства.

Различные подходы (“школы”). В литературе можно проследить несколько условных «школ» или направлений в понимании и лечении этого феномена. Одни авторы делают упор на **психиатрическом/клиническом описании**: например, психиатр **Уильям Бернет** выдвигал

идею включения синдрома отчуждения в DSM-5 и МКБ-11 в качестве диагноза или особого состояния. Он описывает отчуждение как *ментальное расстройство* у ребенка, обусловленное поведением одного из родителей, и указывает на характерные признаки – иррациональные, *неправдивые жалобы* ребенка на одного родителя и непропорционально негативные эмоции по отношению к нему. Бернет и коллеги настаивают, что подобное состояние **не должно смешиваться** с оправданным страхом ребенка перед действительно жестоким или опасным родителем. Другая группа – специалисты в области семейной психологии и медиации (например, **Дж. Келли, Дж. Джонстон** и др.) – с конца 1990-х разрабатывали **дифференциальные модели**, чтобы выявлять первопричины проблем контакта (от ворождебных настроек одного из родителей до личностных особенностей ребенка) и подбирать соответствующее вмешательство. Они подчеркивают **необходимость ранней диагностики** и профилактики – не ждать, пока конфликт зайдет так далеко, что ребенок *категорически* отказывается от одного из родителей.

Степени тяжести и прогноз. Исследователи сходятся, что по тяжести бывают разные ситуации – от *легкой формы*, когда ребенок колеблется и поддается влиянию, но контакт еще возможен, до *тяжелой*, когда ребенок полностью разорвал связь с родителем без рациональной причины. От этого зависит и выбор стратегии помощи. Например, Фидлер и Бала отмечали, что **в самых тяжелых случаях** (т.е. *истинное* сильное отчуждение) традиционные меры – обычная семейная или индивидуальная терапия, даже просветительская работа – *вряд ли дадут эффект*, если не предпринять решительных шагов на уровне системы семьи и суда. Нередко речь идет о **временном отстранении ребенка от влияния отчуждающего родителя** или даже о смене опеки, иначе ребенок просто не воспринимает никаких психологических интервенций. Эту же мысль поддерживают и практикующие врачи: Д. Лорандос, анализируя литературу, указывает, что при глубоко укоренившемся отчуждении *обычная терапия неэффективна* – ребенок настолько “запрограммирован” бояться/ненавидеть родителя, что любые попытки сближения вызывают бурный протест и тревогу. В таких случаях требуются **специальные интенсивные методы**, о которых подробнее сказано ниже. Таким образом, современные авторы сходятся на том, что родительское отчуждение – комплексная проблема, требующая *междисциплинарного подхода*. Наряду с психологической работой с семьей часто необходимы **юридические меры** (судебные предписания, контроль исполнения решений) для защиты ребенка и восстановления отношений. Также важно просвещение всех участников (родителей, юристов, соцслужб) для раннего распознавания симптомов и предотвращения развития ситуации до крайней степени.

В. Клинические интервенции и психотерапия в случаях отчуждения

Ограниченность традиционной терапии. Как упоминалось, в тяжелых случаях отчуждения стандартные подходы психотерапии (индивидуальная работа с ребенком или классическая семейная терапия) часто не дают результата. Причина в том, что при сформировавшейся динамике ребенок *категорически* отвергает одного из родителей, и **обычные методы (разговоры, попытки “наладить коммуникацию”)** наталкиваются на стену оборонительного поведения ребенка. Более того, если ребенок искренне верит негативным установкам (что отвергнутый родитель плохой или опасный), то приводить его на терапию к тому же родителю зачастую только усиливает стресс ребенка. Психиатры отмечали, что такие дети в ответ на попытки возобновить контакт могут проявлять *фобические* реакции – панический страх, бегство, агрессию. Именно поэтому специалисты стали искать **новые, нестандартные формы вмешательства**, совмещающие элементы психотерапии с обучающими, тренинговыми технологиями и, при необходимости, с мерами семейного суда.

Интенсивные программы “исправления” отношений. В последние 10–15 лет появились **специализированные программы реунификации (воссоединения) семьи**, рассчитанные на случаи стойкого отчуждения. Они отличаются от обычной терапии тем, что проходят в формате **интенсивного обучающего “лагеря” или семинара** продолжительностью несколько дней, часто с отстранением ребенка на это время от отчуждающего родителя по решению суда. Одним из первых таких проектов стала программа **“Family Bridges”** (Семейные мосты) американского психолога **Ричарда Уоршака**. Она представляет собой 4-дневный интенсивный семинар для детей и ранее отвергнутого родителя, который проводится *после* того, как суд временно передал физическую опеку этому родителю. Контент программы – **психообразование и опытные упражнения**: детям и родителю в ненапряженной обстановке преподают основы критического мышления, коммуникации, разбирают примеры необоснованных конфликтов, показывают видео, вместе выполняют задания. Уоршак опубликовал результаты применения “Family Bridges” к 83 детям: по его данным, у **75–96% детей** после семинара наблюдалось значительное улучшение отношений с отвергнутым родителем. Частота полного отказа от контакта упала с 85% (до программы) до 6% (сразу после). И хотя небольшая доля детей (около 8%) остались непримиримыми, подавляющее большинство семей смогли восстановить приемлемое общение. Родители и дети отмечали, что **программа ощущалась скорее как образовательная, а не как “терапия”**, специалисты относились к ним доброжелательно и с уважением. По отслеживанию через 3–12 месяцев, **большинство детей удержали позитивные изменения** (лишь у некоторых произошел откат, чаще связанный с преждевременным возобновлением контактов с другим родителем).

Аналогичные подходы применяются и в других интенсивных программах. В Канаде был описан проект **“Family Reflections Reunification Program (FRRP)”** психолога К. Рэй, где за 4 дня ретрита с группой специалистов **95% детей** (из 22 участвовавших) смогли восстановить отношения с ранее отвергнутым родителем – и эти улучшения удерживались при контрольных проверках через 3, 6, 9 и 12 месяцев. В США группа М. Салливана, П. Афанассю и П. Уорд организует семейные “лагеря” **Overcoming Barriers** (“Преодоление барьеров”), рассчитанные на всю семью (оба родителя и дети). Программа ОВ включает совместный отдых в контролируемой обстановке, групповые и индивидуальные сессии, игры и обучение навыкам общения. **Отличительная особенность** таких интервенций – *совмещение психотерапевтических техник с активной педагогикой*: родителям и детям *вместе* преподаются навыки решения конфликтов, эмоциональной саморегуляции, дается информация о последствиях конфликта для ребенка. Исследователи отмечают, что **традиционная терапия не приспособлена** для таких случаев, а требуются *специализированные стратегии и ресурсы*. Подобные программы часто проходят вне привычного кабинета (в формате ретритов, семинаров, лагерей) и предусматривают **постпрограммное сопровождение**: например, после лагеря Overcoming Barriers семья еще несколько месяцев работает с назначенным терапевтом, применяя на практике усвоенные навыки.

Применение методов КПТ и других подходов. Клинические психологи, работая с такими семьями, адаптируют под них и известные методики. Так, некоторые авторы сравнивают **иррациональный страх или отвращение** ребенка к одному из родителей с *фобией*, выработанной путем кондиционирования. Исходя из этой аналогии, предлагают использовать техники, проверенные при лечении фобий: **систематическую десенсибилизацию** (постепенное контролируемое сближение с “пугающим” объектом) вместо “погружения” (внезапного принудительного контакта). Другими словами, если обстановка позволяет, лучше **возобновлять контакт ступенчато**: сначала короткие нейтральные встречи в присутствии терапевта, затем более длительные совместные мероприятия, постепенно переходя к нормальному общению – *вместо* того, чтобы, к примеру, сразу по суду передавать ребенка на постоянное проживание к ранее отвергнутому родителю (такое резкое изменение можно сравнить с “шоковой терапией” и оно, по данным КПТ-литературы, несет риски травматизации).

Правда, противники мягкого подхода указывают, что при злобном саботаже со стороны отчуждающего родителя *gradual* метод может затянуться или саботироваться, поэтому часто и требуется жесткое судебное решение для старта программы. Здесь каждая ситуация уникальна, и клиницистам приходится балансировать между **безопасностью ребенка** и **эффективностью** вмешательства.

В клинических описаниях также встречаются упоминания о применении **мотивационного интервьюирования (МИ)** – в основном, к отчуждающему родителю, чтобы помочь ему осознать вред своего поведения и снять сопротивление к изменениям. Кроме того, в работу с родителями привносят элементы **тренинга коммуникативных навыков** (например, техники *ненасильственного общения* для снижения враждебности диалогов). В целом, современные психотерапевты стремятся к **интеграции различных подходов** – когнитивно-поведенческих техник (работа с когнициями ребенка и родителей, обучение стресс-менеджменту), элементов семейной системной терапии (перестройка дисфункциональных ролей), и даже методов, заимствованных из практик разрешения конфликтов и медиации. Ключевым считается принцип: **никакого обвинения и ярлыков**, вместо этого – *фокус на конкретных поведениях и навыках*, которые можно изменить ². Такая позиция снижает сопротивление: семья видит не осуждение (“мать – агрессор, отец – жертва”), а *план улучшения ситуации* во имя благополучия ребенка.

С. Книги и практические руководства для родителей

Для родителей, столкнувшихся с проблемой отчуждения детей, выпущено множество книг практического толка – от подробных руководств до сборников советов и историй преодоления. Некоторые из них написаны профессионалами, другие – самими “таргетными” родителями, прошедшими через это испытание. Ниже – несколько примечательных примеров:

- **«Divorce Poison» (Развод – яд)**, Ричард А. Уоршак. Классическая книга (первое издание 2001 г., обновляется), написанная психологом, впервые подробно описавшим феномен “промывки мозгов” ребенка одним из родителей. Книга ориентирована на широкую аудиторию и выполняет роль *предупреждения* для родителей – рассказывает о признаках отчуждения, типичных фразах и поведениях, к которым прибегают отчуждающие родители, и о том, *как не поддаваться на провокации*. Уоршак дает практические советы, как вести себя, если бывший партнер очерняет вас в глазах ребенка, как **говорить с детьми о случившемся разводе**, чтобы не травмировать их, и т.д. Известно высказывание автора: *«делайте для ребенка прививку от яда, постепенно показывая ему факты вашей любви, а не контратакуя яд другой дозой»*. Книга научно обоснована, но написана простым языком; до сих пор считается “библией” для многих родителей.
- **«The High-Conflict Custody Battle: Protect Yourself & Your Kids from a Toxic Divorce, False Accusations & Parental Alienation»** (Высококонфликтная битва за опеку: как защитить себя и детей от токсичного развода, ложных обвинений и отчуждения). Авторы – Эми Дж. Л. Бейкер (PhD) и др. – предлагают *пошаговое руководство* для родителей, оказавшихся втянутыми в тяжелый судебный конфликт. В книге разбираются юридические и психологические аспекты: **как работать с адвокатом**, как подготовиться к психолого-педагогической экспертизе (custody evaluation), *как противостоять ложным обвинениям* со стороны другого родителя. Отдельные главы учат сохранять **психическое здоровье детей** во время “войны” – там даны рекомендации по поддержанию стабильного распорядка, по объяснению ситуации ребенку без очернения другого родителя и т.п. Это издание ценят за баланс между юридическими стратегиями и советами по воспитанию: фраза из аннотации – *«Вы сможете пройти через это испытание и сохранить здоровье*

отношения с детьми, отстаивая свои права родителя». Книга снабжена практическими упражнениями и чек-листами, помогающими, например, отследить свои реакции на провокации и скорректировать их.

- **«Surviving Parental Alienation: A Journey of Hope and Healing»** (Эми Бейкер и Пол Файн, 2014). *“Выжить при родительском отчуждении: путь к надежде и исцелению” – более эмоционально поддерживающая книга, ориентированная на чувства отвергнутых родителей. Авторы приводят истории реальных семей, исследуют долговременные последствия отчуждения для родителей и детей, и предлагают стратегии **восстановления** – как наладить контакт с уже взрослыми отчужденными детьми, как справиться с горем утраты, если контакт потерян временно или навсегда. Эта книга менее про суды, больше про *личное исцеление* и поиск надежды.*
- **«Co-Parenting with a Toxic Ex: What to Do When Your Ex-Spouse Tries to Turn the Kids Against You»** (Совместное родительство с “токсичным” бывшим: что делать, когда бывший пытается настроить детей против вас; А. Бейкер, П. Файн, 2014). *Очень практическое пособие в виде “что делать, если...”. В нем техниками из поведенческой терапии разбираются конкретные ситуации: *бывший постоянно нарушает договоренности о времени с детьми, бросает обвинения, что вы плохой родитель, ребенок ведет себя холодно и агрессивно* – на каждую тему даются **рекомендации и примерные сценарии поведения**. Например, рекомендуется выработать *нейтральный стиль общения* с бывшим супругом, не дающий пищи для конфликтов, и одновременно **моделировать для ребенка миролюбивое, зрелое поведение**. Книга вводит понятия *“желтый камень” (yellow rock)* – так авторы называют стиль ответов бывшему супругу: вежливый, короткий, нейтральный (похож на метод BIFF, см. ниже) – и *“серый камень”* – стратегия минимально эмоционального реагирования на провокации, чтобы утихомирить конфликт. Также там есть разделы по **самоуспокоению для родителей** (дыхательные упражнения, аффирмации и пр.), понимая, что им приходится нелегко.*
- **«Children Who Resist Post-Separation Parental Contact: A Differential Approach»** (Дети, сопротивляющиеся контактам после расставания родителей: дифференцированный подход; Б. Фидлер, Н. Бала, М. Сэйни, 2013). Эта книга предназначена скорее для специалистов – психологов, соцработников, юристов. Но она важна тем, что излагает *современную научную точку зрения* на проблему: авторы (психолог, юрист, социальный работник) предлагают **классификацию случаев R/R динамики** и поэтапную модель вмешательства для каждой категории. Родителям эта книга может быть полезна главами, где объясняется, **почему дети ведут себя так или иначе и какие действия родителей приводят к ухудшению или улучшению ситуации**. Например, подчеркивается, что если отчуждение *умеренное*, то совместные интервенции с участием обоих родителей могут помочь; а если *тяжелое*, то сначала необходимо изменить внешние условия (опеку). В целом, книга учит видеть картину шире и избегать упрощенных ярлыков.

Помимо этих, есть множество других ресурсов: **статьи и брошюры профессиональных ассоциаций, вебинары, онлайн-курсы** для родителей. Например, Американская психологическая ассоциация (APA) и Ассоциация семейных и супружеских терапевтов (AAMFT) выпустили памятки о том, как снизить вред для ребенка в ситуации конфликта; организации вроде **Association of Family and Conciliation Courts (AFCC)** распространяют сборники рекомендаций. Многие из этих материалов доступны бесплатно в формате PDF на сайтах организаций или распространяются в судах, поликлиниках. Ниже мы рассмотрим некоторые из них.

D. Рекомендации профессиональных сообществ и «серая» литература

Стандарты и гайдлайны. Профессиональные сообщества, сталкивающиеся с этой проблемой (семейные суды, психологи, медиаторы), разработали ряд **стандартов практики и рекомендаций**. Например, международная ассоциация AFCC, объединяющая юристов и психологов, в своих «*Guidelines for Parenting Plan Evaluations*» (2022) прямо указывает, что эксперту следует обращать внимание на **признаки проблем контакта родитель-ребенок (РССР)** и анализировать *их возможные причины* – такие как *поведения отчуждения* со стороны одного родителя или, напротив, проблемы воспитания/насилия со стороны другого. Иными словами, **экспертное заключение** при спорах о детях должно включать оценку, не страдает ли ребенок синдромом отчуждения или не обоснована ли его неприязнь реальными фактами. AFCC также выпустила «*Guidelines for Parenting Coordination*» (2019) – там содержатся рекомендации для координаторов родительства (об этом ниже), в том числе по ведению случаев с динамикой resist/refuse.

Судебные практики. В судах ряда стран появляются «*bench guides*» – пособия для судей по ведению дел об отчуждении. Пример передового решения – дело в Онтарио (Канада), описанное судьей Л. Тримбл: **мать признали виновной** в систематическом отчуждении детей, после чего суд **передал опеку отцу** с условием, что дети пройдут интенсивную программу (Family Bridges), а мать сможет возобновить контакты не ранее 90 дней и только при выполнении ряда **требований суда**. Эти требования были по сути *психообразовательными и поведенческими*: суд постановил, что мать должна *изучить и осознать сущность феномена отчуждения и свои деструктивные действия*, продемонстрировать понимание недопустимости их повторения, неукоснительно соблюдать все распоряжения и принять модель **параллельного воспитания** (полностью раздельного участия родителей). Лишь выполнив эти условия (под контролем специалистов), она могла постепенно восстановить связь с детьми. Такой подход показывает, что суды начинают привлекать не только карательные меры, но и **обучающие условия** для отчуждающих родителей, чтобы изменить их поведение.

Отраслевые доклады. В 2017 г. Американское общество по борьбе с насилием над детьми (APSAC) подготовило специальный доклад по случаям отчуждения, рекомендовав «*evidence-based*» (научно обоснованный) подход к планированию услуг таким семьям. Ключевой посыл – планы помощи семье должны основываться на методах, доказавших эффективность, и учитывать все аспекты благополучия ребенка, *избегая перегрузки семей бесполезными или несвоевременными услугами*. Также рекомендуется *межведомственное сотрудничество*: участие судебных, социально-психологических органов, чтобы план вмешательства был комплексным.

«Серая литература». Существует множество менее формальных, но ценных источников: *буклеты, листовки, сайты* органов опеки, уполномоченных по правам детей, некоммерческих организаций. К примеру, на портале российского уполномоченного по правам ребенка опубликована статья **«Отчуждение родителя – одна из наиболее жестоких форм психологического насилия над детьми!»** (2022), приуроченная к Международному дню борьбы с отчуждением 25 апреля. В ней популярно разъясняется вред явления и советуется родителям *не вовлекать ребенка в свои конфликты*. Подобные материалы есть на сайтах органов юстиции: памятки «для родителей в разводе», где среди прочего говорится о недопустимости настроя ребенка против другого родителя. Многие НКО (например, **«Разрешение конфликтов», «Брак и семья»**) выкладывают **FAQ и справочные листы** по этой теме, а также проводят вебинары. Например, в ЮАР юристы проводят цикл *Lunch&Learn* – один из вебинаров **«How to deal with parental alienation»** сопровождался раздаткой с определениями, обзором кейсов и ссылками на

судебные решения. Хотя эти источники не проходят академическое рецензирование, они часто отражают *передовую практику* и реальный опыт специалистов, поэтому крайне полезны для ознакомления.

Е. Параллельное родительство, координация воспитания и медиация

Параллельное родительство. Для семей с высоким уровнем конфликта рекомендуется модель **параллельного воспитания**. В отличие от кооперативного со-родительства, при параллельном родителе **минимизируют взаимодействие друг с другом**, разделяя сферы участия в жизни ребенка. Идея в том, чтобы *оградить ребенка от постоянных ссор*: каждый родитель проводит время с детьми автономно, устанавливая свои правила в свой период, а контакты между родителями – только по необходимым вопросам и в нейтральной форме. Как отметил судья в вышеупомянутом деле, параллельное воспитание позволяет обоим родителям участвовать в жизни ребенка, но *“полностью обособленно”*, без прямого общения. Практически это реализуется через детальный **родительский план**: расписание времени с каждым, разграничение зон ответственности (например, один отвечает за секции и кружки, другой – за медицинские вопросы), способ обмена информацией (часто только через письменные сообщения или специальные приложения, исключая личные встречи). Исследования показывают, что для высококонфликтных пар такой режим снижает стресс ребенка: **рутинность и предсказуемость** (четкое расписание, единый календарь) и *четкие границы* в общении взрослых уменьшают ощущение хаоса у детей. Важно, что при параллельном воспитании оба родителя *признают суверенитет* друг друга на “своей территории” – даже если у них разные стили воспитания, **споры не выносятся на ребенка**. Конечно, эта модель не решает глубинного конфликта, но **сводит к минимуму поводы для новых столкновений**, что нередко является необходимым условием, чтобы со временем установить более конструктивное взаимодействие.

Координация родительства. Иногда суд назначает специального специалиста – **координатора по parenting coordination**. Координатор родительства – это нейтральное лицо (часто психолог или юрист с подготовкой), чья задача – **помогать родителям выполнять постановления суда и соблюдать родительский план**, особенно в затяжных конфликтных случаях. В контексте отчуждения координатор может контролировать обмены ребенка, отслеживать, чтобы один родитель не саботировал контакты (вплоть до составления отчетов судье), а также **обучать родителей навыкам коммуникации**. AFCC в 2019 обновила *Guidelines for Parenting Coordination*, где учтены и случаи R/R: координатору советуется работать совместно с терапевтами, вовремя подмечать признаки психического давления на ребенка и при необходимости рекомендовать суду меры (например, терапию или экспертизу). Координатор не является терапевтом, но часто выполняет *коучинговую* роль – подсказывает родителям, как им обмениваться информацией о ребенке без взаимных обвинений, разрабатывает стратегии передач ребенка, чтобы минимизировать стресс. Исследования эффективности РС показывают, что у семей с координатором **значительно меньше повторных обращений в суд**, дети лучше посещают встречи с обоими родителями. В то же время это платная услуга, требующая согласия сторон, поэтому применяется не везде.

Медиация и другие альтернативы. В случаях отчуждения *классическая медиация* между родителями, как правило, затруднена – слишком велика дисфункция общения и разность позиций (особенно если один родитель вообще отрицает свою вину). Однако медиация может помочь *на ранних стадиях*, пока конфликт не зашел в тупик: профессиональный медиатор может убедить родителей заключить строгий **мировой договор** о правилах общения с ребенком, включая пункты о недопустимости “очернения” друг друга. Если же отчуждение уже сильно

выражено, эффективней оказываются **судебно-контролируемые** формы вмешательства (координаторы, судебные психотерапевты). В ряде юрисдикций практикуется «*ревизия выполнения родительских обязанностей*» – регулярные отчеты суду или соцслужбе о том, как идет общение ребенка с каждым родителем. Все эти меры направлены на главное: **обеспечить ребенку контакт с обоими родителями** (если это в его интересах и нет угрозы безопасности) и **прекратить его вовлечение в конфликт**. Параллельное родительство и координация – инструменты достижения этого, которые можно со временем трансформировать (напр., если конфликт утихнет, перейти к более гибкому совместному воспитанию).

Г. Раздаточные материалы, инфографика и видео для родителей

Для быстрого информирования родителей созданы всевозможные “**handouts**” – **одно-двухстраничные памятки**, а также инфографики и короткие видеоролики. Их цель – дать сконцентрированные, легко усваиваемые советы, которые родитель может сразу применить. Ниже приведены некоторые типичные рекомендации из таких материалов (составленные на основе обобщения ряда **факт-листов и FAQ для “таргетных” родителей**):

- **Не пытайтесь насильно навязать общение через полицию.** Если ребенок отказывается идти на встречу, а второй родитель грозит вызвать полицию для принудительного привода – ничем хорошим это не кончится. **Принудительное насильственное исполнение общения часто усугубляет отчуждение**, разрушает доверие ребенка и усиливает его страх ³ ⁴. Экстренные меры оправданы только для защиты от физической угрозы. Вместо того чтобы звать полицию, лучше вернуться в суд или обратиться к терапевту – *найти конструктивное решение*, которое восстановит сотрудничество без травмирования психики ребенка ⁵.
- **Не очерняйте другого родителя в ответ.** Даже если поведение бывшего супруга ужасно и несправедливо, **никогда не говорите ребенку**: “мама лгунья”, “отец тебя бросил, ему нет до тебя дела” и т.п. Подобные слова *ставят ребенка в ситуацию конфликта лояльности*, заставляя выбирать сторону ⁶. Как отмечает психолог Людмила Петрановская, недопустимо разрушать “круг привязанности” ребенка фразами: «Я тебя люблю, а он – нет. Со мной будь, а его не слушай. Я хороший, он плохой». Для ребенка это удар по чувству безопасности. Более того, **браня другого родителя, вы сами невольно усиливаете отчуждение**: ребенок почувствует, что между любимыми ему людьми нет места компромиссу, и может еще сильнее злиться или замкнуться ⁶. *Правильная стратегия* – демонстрировать достойное, спокойное поведение: *модель зрелости и эмоциональной регуляции*, чтобы ребенок видел, что с вами он в безопасности и не должен вас защищать ⁶.
- **Фиксируйте факты нейтрально.** Полезно вести **дневник контактов**: записывать, когда и что произошло (например, “05.11 – ребенок отказался пойти со мной, сказал фразу X”). Записи должны быть **без эмоциональных оценок**, просто факты ⁷. Во-первых, это поможет в суде или на терапии – будет ясная картина событий. Во-вторых, ведя записи, вы меньше поддаетесь эмоциональной реакции “здесь и сейчас”, выстраиваете *структурированный взгляд* на проблему.
- **Не поддавайтесь на провокации и не усугубляйте конфликты.** Если обмен репликами накаляется, постарайтесь **прекратить спор до того, как он выйдет из-под контроля** ⁷. Бессмысленно “перетягивать” ребенка во время конфликта – криками, угрозами “я тебя

силой заберу” и т.п. Это только укрепляет его сопротивление и страх ⁷. Лучше прервать взаимодействие (“Хорошо, мы обсудим это позже”) и обратиться к официальным шагам – через суд или специалистов.

- **Обращайтесь за помощью как можно раньше.** Если вы видите признаки отчуждения – ребенок стал *резко меняться* после общения с другим родителем, говорит “как не свой”, отдалается – **не ждите** чудесного саморешающегося исхода. Практика показывает: само по себе такое редко “рассасывается”, скорее наоборот, со временем негатив закрепляется ⁸. Поэтому **вовлекайте профессионалов** – семейного психолога, медиатора, юриста – на *ранних этапах*, пока проблема еще умеренной степени ⁸. Раннее вмешательство может предотвратить переход в тяжелую стадию, когда понадобятся уже кардинальные меры.
- **Будьте последовательны и терпеливы.** Даже если ребенок вас отталкивает, *не сдавайтесь*. *Мягкая настойчивость* – ключ к тому, чтобы ребенок со временем понял: вы **не бросили его и всегда готовы любить** ⁹. Проявляйте себя как **надежный, предсказуемый родитель**: приходите на все разрешенные встречи вовремя, выполняйте обещания, сохраняйте привычные семейные ритуалы (пусть даже через сообщения или открытки). Такая **стабильность и рутинность** показывает ребенку вашу надежность и заботу, даже если он внешне не отвечает взаимностью ⁹. Дети ценят консистентность – она возвращает им чувство, что мир не разваливается.
- **Берегите себя.** Ваше **эмоциональное состояние** напрямую влияет на шансы восстановить отношения. Отчужденные родители часто впадают в депрессию, тревогу – это естественно, но важно *заботиться о своем ресурсе*. Искать поддержки у друзей, в группах поддержки других родителей, возможно – у психотерапевта. **Развивайте резилентность** (устойчивость к стрессу): занимайтесь здоровьем, спите, используйте техники расслабления (например, упражнение “grounding” – сосредоточение на текущем моменте путем перечисления вокруг 5 видимых предметов, 4 звуков, 3 ощущений и т.д.). Если вы сохраните психологическое здоровье, то **остаетесь эмоционально доступны ребенку**, когда он будет готов вернуться ¹⁰. И наоборот, сломленный, озлобленный родитель вряд ли сможет помочь ребенку преодолеть дистанцию.

Помимо текстовых памяток, существуют и **инфографики**. Например, «**айсберг отчуждения**» – картинка, показывающая, что на поверхности у ребенка видна злость/ненависть к родителю, а под водой скрыты глубинные чувства: страх потерять любовь другого родителя, внутренний конфликт, боль. Такой образ помогает родителям понять, что **агрессия ребенка – это лишь вершина айсберга**, и важно работать с причинами внизу. Много коротких **видеороликов и вебинаров** доступно онлайн: психологи разъясняют, как говорить с ребенком, приводят примеры диалогов. Все эти материалы можно использовать для быстрого получения подсказок, а также адаптировать в сценарии для чатботов (что и планируется). Главное – вся информация подается с *позиции эмпатии к ребенку* и нацелена на снижение конфликта, что соответствует принципам благоприятного для детей общения.

G. Российские и русскоязычные ресурсы: исследования и практика

В русскоязычном пространстве проблема родительского отчуждения тоже привлекает внимание и специалистов, и общества. Появляются переводы и собственные исследования. В 2020-е вышел ряд научных статей в России, где анализируется, как закон может реагировать на случаи

отчуждения. Например, С.В. Зыков (2024) пишет, что **преднамеренное отчуждение ребенка** – это *психологическое насилие*, за которое должны следовать правовые меры защиты ребенка. Изучается зарубежный опыт: в Бразилии, например, введен отдельный закон об отчуждении. Отмечается, что в российской судебной практике пока нет единообразия: экспертизы не всегда могут точно диагностировать отчуждение, суды порой не решаются на радикальные шаги вроде смены опеки, хотя существующих норм Семейного кодекса (об обеспечении права ребенка на общение с родителями) достаточно – нужна лишь более уверенная их реализация.

На бытовом уровне тема тоже освещается. **Психологи бьют тревогу**: в СМИ регулярно появляются статьи о том, что “родительские войны” калечат детей. Приводятся реальные истории взрослых, которые в детстве стали жертвами манипуляций одного из родителей, – многие признаются, что во взрослом возрасте **разорвали отношения именно с тем родителем, который очернял другого**, не выдержав его поведения. Это мощный сигнал нынешним родителям: плохие слова в адрес бывшего супруга *могут обернуться против вас самих*. Специалисты (вроде Л. Петрановской) через соцсети объясняют: **никогда нельзя говорить ребенку, что другой родитель его не любит или плохой**. Нужно прямо проговаривать: *“Наш развод – это наши взрослые проблемы, тебе не нужно выбирать между мамой и папой. Оба мы тебя любим”*. Такие рекомендации публикуются в популярных интернет-изданиях (см. статью РБК Life 2022).

Что касается **практических материалов** на русском: переводной литературы пока немного, но интересующиеся родители находят сообщества в соцсетях, где обмениваются советами и переводят ключевые статьи. Некоторые психологи записывают видео на YouTube, разбирая понятие «*конфликт лояльности*» и давая советы, как его не допустить. Например, совет из одной такой публикации: *«Чтобы защитить ребенка от конфликта лояльности, каждому родителю достаточно честно сказать: “Наши ссоры – это наши с мамой/папой трудности, тебя они не касаются. Ты имеешь право любить обоих и общаться с обоими”*». Подобные простые меседжи крайне важны.

В целом, в русскоязычной среде проблематика отчуждения только начинает получать систематическое отражение. Тем не менее, уже **сформулированы основные положения**: отчуждение признается вредным для психики ребенка (официально это заявлено уполномоченными по правам детей), рекомендуется семейным специалистам при разводах обращать внимание на признаки манипуляций, а родителям – *ставить интересы ребенка выше личной мести*. Надеемся, в будущем появятся и локальные программы помощи (возможно, на основе адаптации западных методик) – предпосылки к этому есть.

Н. Связь теории и практики: навыки, полезные для внедрения в чатбот

(В данном разделе обобщены мостики между научными концепциями и практическими умениями, которые можно обучить родителя через чат-бот – то есть конкретные сценарии и техники, подкрепленные исследованием.)

1. Психообразование и навыки КПТ для «таргетного» родителя

Первый шаг для отвергнутого родителя – **понять природу происходящего**. Психообразование помогает осознать, что ребенок ведет себя враждебно не потому, что “превратился в монстра” или действительно вас ненавидит как личность, а как *результат психологического давления и лояльности* к другому родителю. Например, родителю объясняют концепцию “*рационализации*”:

почему ребенок выдвигает слабые, нелепые объяснения своей ненависти (он **сам придумывает оправдания**, чтобы снизить когнитивный диссонанс между любовью к вам и лояльностью ко второму родителю). Осознав это, родитель будет меньше принимать оскорбления ребенка на свой счет. Также важно понять, что *поведение самого отвергнутого родителя может непреднамеренно усиливать отчуждение*. Исследования показывают: если “таргетный” родитель **теряет самообладание, проявляет гнев, обиду, отчаяние** – ребенок видит его слабость или опасность и еще больше избегает контакта. Поэтому ключевое умение, которому учат в коучинге таких родителей – это **эмоциональная саморегуляция**.

Методы **когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)** тут крайне полезны. Родителю помогают отследить свои *деструктивные мысли*: “Мой ребенок – неблагодарный, он меня больше не любит”, “Все потеряно, я ужасный родитель”. Затем учат **перефразировать их в конструктивные**: “Мой ребенок сейчас в сложной ситуации и ведет себя агрессивно из-за влияния, а не собственной злой воли”, “Мне не нужно принимать эти слова на личный счет” и т.д. Такое *когнитивное реструктурирование* снижает остроту эмоциональной боли и дает ресурс действовать рационально.

Далее, родителей обучают конкретным **навыкам стресс-менеджмента**. Часто используются техники из диалектико-поведенческой терапии (**ДПТ**), предназначенные для управления сильными эмоциями. Например, навык **“пауза и дыхание”**: когда ребенок или бывший супруг провоцирует, родитель делает паузу, несколько глубоких вдохов, *осознает свои чувства*, называет их (“Я сейчас в ярости, мне обидно”) – тем самым предотвращая импульсивную реакцию. Применяют и методики **“заземления”** (grounding) при накате паники или горя: сконцентрироваться на здесь-и-сейчас, перечислить в уме предметы вокруг, почувствовать опору ногами о пол и т.п., как бы возвращаясь в реальность.

Еще один важный компонент – **тренировка толерантности к дистрессу**. Родителю сразу говорят: *восстановление отношений – процесс не быстрый*, возможны откаты и болезненные моменты. Нужно быть готовым выдерживать временное отчуждение, не ломаясь. Тут помогают **методы самоподдержки**: составить список своих сильных сторон как родителя, перечитывать позитивные воспоминания о времени с ребенком (например, вести “Дневник хороших моментов”, куда записывать, что хорошего удавалось даже в мелочах: улыбнулся ли ребенок украдкой, взял ли подарок). Коучи советуют также **ввести заботу о себе в расписание** – физические нагрузки, хобби, общение с друзьями – чтобы жизнь не замыкалась только на суде и конфликте.

Отдельно прорабатывается **поведенческий аспект**: каких действий родителю стоит избегать. На основе исследований (А. Бейкер опрашивала взрослых “бывших отчужденных” детей и самих родителей) составлены списки типичных ошибок. В топ-5 входят: 1) *Взрывные эмоциональные реакции* – крики, слезы, мольбы в присутствии ребенка. 2) *Критика в адрес ребенка* – упреки “Да как ты можешь так со мной?!” (ребенок и так в конфликте лояльности, давление лишь усилит вину и агрессию). 3) *Поспешные ультиматумы в адрес другого родителя* – “Если ты не прекратишь, я лишу тебя прав” – это часто только ожесточает противоположную сторону. 4) *Изоляция и пассивность* – когда родитель, обидевшись, вообще перестает пытаться общаться, *конечно*, отчуждение лишь закрепляется. 5) *Нарушение соглашений из отчаяния* – например, начинать “покупать” внимание ребенка дорогими подарками, вопреки договоренностям (что может быть использовано против вас). Понимая эти ловушки, родитель может сознательно их избегать.

Итак, психообразование дает знания, а КПТ-навыки – инструменты справляться с эмоциями. В сочетании это позволяет “таргетному” родителю оставаться **спокойным, терпеливым, любящим и последовательным**, что, по всем данным, является *необходимым условием*

возвращения ребенка ⁹. Как сказала д-р Эми Бейкер, цель коучинга – *«помочь родителю стать более эффективным, не усугублять динамику отчуждения и выработать стратегии восстановления связи»*. Это достигается путем изменения собственного поведения родителя: **не дать “втянуть” себя в разрушительный сценарий**, который навязывает отчуждающий партнер, а придерживаться выбранной позитивной линии.

2. Навыки общения с ребенком при отчуждении (терпение, последовательность, границы)

Когда удастся установить хотя бы минимальный контакт с отчужденным ребенком, крайне важно вести себя **правильно во время этих взаимодействий**. Тут родителю пригодятся знания детской психологии и техники общения, позволяющие *постепенно восстановить доверие*. Несколько ключевых принципов:

- **Терпеливое, постепенное сближение.** Не ждите, что ребенок сразу “одумается” и бросится к вам с объятиями. Скорее всего, он будет проверять границы, может выражать враждебность. В ответ **не давите и не требуйте мгновенной близости**. Лучшее – начать с *нейтральных, коротких контактов*, которые пройдут позитивно. Например, если ребенок соглашается только на совместную прогулку раз в неделю – пусть это будет 30-60 минут, но проведенные спокойно и с удовольствием (съем мороженого, обсуждение нейтральных тем, без воспитательных бесед). Современные методы reunification-терапии рекомендуют своего рода **“градуированное экспонирование”** ребенка позитивному опыту с родителем. Как при лечении фобии – шаг за шагом: от малого контакта к большему, от легких тем к глубоким. Такой подход **снимает тревогу** ребенка: он видит, что с родителем можно находиться без давления. Это намного эффективнее, чем пытаться сразу выяснить отношения или наверстывать упущенное “по полной” (что ребенка может просто ошеломить и отбросить назад).
- **Создание новых позитивных ассоциаций.** Отчужденный ребенок часто застрял в негативных воспоминаниях или ему внушили ложные негативные образы о вас. Нужно **перезаписать его эмоциональную память** совместными хорошими моментами. Постарайтесь каждый контакт – каким бы коротким он ни был – наполнить *чем-то приятным или теплым*. Это могут быть простые вещи: ваша искренняя улыбка при встрече, совместный смех над шуткой, игра, где ребенок почувствует себя успешным, или воспоминание о **хорошем общем прошлом** (“Помнишь, мы в тот раз вместе готовили пиццу, у тебя так здорово вышло!”). Ненавязчивое **напоминание о счастливых моментах** помогает ребенку ослабить действие негативной пропаганды. Но тут важно не переходить грань: не идеализируйте и не давите на жалость (“Вспомни, как нам было хорошо, зачем ты всё рушишь?” – нет, так делать не надо). Цель – лишь пробудить *тепло*, ассоциированное с вами.
- **Принятие чувств ребенка.** Ребенок может выражать злость, обиду (“Ты нас бросил!”, “Ты виноват в разводе!”). Вместо споров и доказательств **признайте его эмоции**: “Ты сердись на меня, я вижу. Ты, наверное, думаешь, что я виноват... Мне очень жаль, что ты чувствуешь себя плохо” – такая реакция показывает, что *вы слышите ребенка* и уважаете его переживания. Ни в коем случае не высмеивайте и не обесценивайте (“Глупости, все не так!”). Эксперты советуют вообще *не вступать прямо сейчас в дебаты об “истинности” претензий*, а **дать ребенку выговориться**. Помогите ему **назвать свои чувства**: “Тебе обидно и больно, да? Я понимаю”. Это элемент техники **эмоционального коучинга**. Когда ребенок почувствует, что **имеет право на любые чувства** – и гнев, и любовь – ему станет легче выходить из жесткой установки “или – или”. Он увидит, что вы

не требуете от него моментально любить вас снова, вы *принимаете его даже злящимся*. Парадоксально, но именно это принятие зачастую разряжает ситуацию. Конечно, важные факты можно мягко прояснять. Например, если ребенок повторяет ложное обвинение ("Ты никогда мне не платил"), можно спокойно ответить: *«Мне очень грустно, что ты так думаешь. Правда в том, что я всегда о тебе заботился и помогал – я не стал бы тебе лгать»*. Такая фраза одновременно **отрицает ложь** (чтобы она не закреплялась) и выражает сожаление без агрессии к другому родителю. Она гораздо эффективнее, чем "Это мама тебе наврала, на самом деле...", – ведь тут вы передаете *факт* ("я не делал этого") и *эмоцию* ("мне жаль, что так вышло"), не втягивая ребенка в осуждение кого-либо.

- **Удержание здоровых границ и ролей.** Несмотря на желание *угодить* ребенку, чтобы вернуть его расположение, **не стоит позволять недопустимого**. Иногда отчужденные дети испытывают родителя "на прочность" – грубят, требуют особых привилегий. Нужно спокойно, но твердо обозначивать границы: "Я понимаю твой гнев, *но* бить/оскорблять меня нельзя. Давай уважать друг друга" – сказано без угроз, но четко. Парадокс: дети чувствуют себя безопаснее, когда родитель продолжает выполнять **родительскую роль**, а не превращается в "служанку" из чувства вины. Поэтому *правила приличия, режима* у вас должны соблюдаться, хоть и без чрезмерной строгости. **Консистентность в правилах и реакция** восстанавливает у ребенка доверие: он видит, что вы тот же надежный папа/мама, что и раньше, а не сломленный человек. Конечно, важно делать это *не* через наказания, а через спокойное напоминание норм. Например, если подросток, приходя к вам, демонстративно нарушает ваши правила дома (не приходит вовремя, не отвечает), не надо сразу "качать" (он может просто перестать приходить). Вместо этого обсудите в нейтральный момент: "Я хочу, чтобы у нас получалось общаться. Давай договоримся – я уважаю твои желания, а ты стараешься уважать мои правила". Возможно, сначала он не согласится, но вы *продолжайте демонстрировать уважение к себе*. Это сложно, ведь ребенок может нарочно унижать ("Ты мне не указ!"). Здесь помогает установка: **сохранять спокойствие и доброжелательность – но стоять на своем** (техника «Дружелюбная и твердая граница»). Скажем, на оскорбление отвечаете: "Мне жаль слышать такие слова. Я все равно тебя люблю. Но я не буду общаться, пока не перестанешь меня оскорблять." – и действительно делаете паузу в контакте, не скатываясь в скандал. Такая **неэмоциональная реакция** без крика, но с четким лимитом часто отрезвляет ребенка (нет желаемой драматической сцены, и он видит перед собой *достойного взрослого*). Суть в том, что вы *мягко учите ребенка уважению*, не читая нотаций.

- **Развитие доверия и критического мышления.** Полезная тактика – **непрямое обучение ребенка критически мыслить**. Поскольку напрямую обсуждать "кто прав, кто виноват" может быть табу, можно в *игровой или житейской форме* тренировать ребенка замечать манипуляции. Например, смотря вместе фильм или новости, укажите: "Смотри, этот персонаж говорит неприятные вещи про другого. Как думаешь, *почему* он это делает? Может, он обижен или хочет чего-то добиться?" – таким образом вы, не касаясь вашей ситуации, показываете механизм, как **слова могут не соответствовать правде** и диктоваться мотивами. Или обсудите рекламу: "А зачем вот этот продавец говорит, что только его товар лучший? Что он хочет?" – ребенок учится видеть *двойное дно* коммуникаций. Цель – чтобы он **сам со временем применил эти навыки** к поведению отчуждающего родителя. Это тонкая задача, требующая терпения (может занять месяцы и годы). В психологии это называют *"создать условия, при которых ребенок сам сделает вывод"*. Исследования (Бейкер, Андрэ, 2009) показывают, что дети, сумевшие *самостоятельно* осознать манипуляцию, потом легче восстанавливали отношения с отвергнутым родителем. Только важно: **не перегибайте с "уроками"**, они должны быть естественными, *не превратите общение в лекцию о критическом мышлении*. Просто ловите

подходящие моменты в быту и школе, задавайте ребенку вопросы, поощряйте высказывать свое мнение и *способность сомневаться*. И никогда не говорите “А вот видишь, как тот герой манипулировал – точно как твоя мама!”. **Ни в коем случае!** Вы должны лишь заложить навык, *применять к своей ситуации он его должен сам*, когда будет готов.

Подводя итог, общение с отчужденным ребенком должно строиться на **двух китах: безусловная родительская любовь и терпение** – показать, что вы все равно рядом и не отказываетесь от него, – и **постоянство правил и собственного достоинства** – ребенок должен видеть в вас сильного, надежного взрослого, на которого можно опереться. Совмещать это сложно, но возможно. Многие практические гиды называют такую формулу: *Calm, Connection, Consistency, Critical thinking* – «спокойствие, связь, последовательность, самостоятельное мышление» ¹¹. Спокойствие – чтобы встречи были положительными и “без драм”. Установление эмоциональной связи – чтобы ребенок чувствовал: *вы все равно его любите*, даже если он “колючий”. Последовательность – чтобы шаг за шагом восстанавливалось доверие через предсказуемое ваше поведение. Развитие мышления – чтобы со временем ребенок смог сам переоценить ситуацию. Следование этим принципам, подкрепленное исследованиями и практикой, дает шанс даже при сложном отчуждении постепенно **“разморозить” сердце ребенка** и вернуть утраченные отношения.

3. Коммуникация с другим родителем: ненасильственное общение и деэскалация конфликта

Взаимодействие с бывшим супругом – крайне болезненная тема для “таргетных” родителей. Часто любой обмен сообщениями превращается в скандал или в бесплодную перепалку, усугубляющую ситуацию. Поэтому одной из важных обучающих частей является **навык правильной коммуникации с враждебно настроенным экс-партнером**. Здесь на помощь приходят принципы **NVC (Nonviolent Communication)** и специальные техники вроде **BIFF**.

Принцип BIFF (Brief, Informative, Friendly, Firm) – *Кратко, По делу, Дружелюбно, Твердо* – предложен экспертом по высококонфликтным разводам Б. Эди. Его суть: любые ответы агрессивному/манипулятивному сообщению второго родителя нужно строить так, чтобы **не “подлить масла в огонь”**, а сразу погасить конфликт. Для этого сообщение должно быть **кратким** – никаких длинных оправданий (вы рискуете лишь дать новые мишени для нападок). Оно должно быть **информативным** – то есть содержать только факты, описание ситуации, *без оценок и обвинений*. Тон нужно выдержать **нейтрально-дружелюбный** – вежливое обращение, отсутствие сарказма, кавычек и восклицаний. И закончить нужно **твердо** – дать понять, что тема закрыта, или предложить конструктивный канал обсуждения, чтобы прекратить бессмысленную пикировку.

Например, если вам пишут гневное обвинение “Ты опять не забрал ребенка вовремя, из-за тебя все планы насмарку, ты никогда не предупреждаешь!” – **плохо** ответить: “Да что ты врешь, я всегда все делаю, это ты меня не так поняла...”. **Хорошо по BIFF**: *«Для ясности: в нашем соглашении время обмена 16:30, я прибыл ровно в 16:30. Если нужно обсудить изменение графика, давай сделаем это по электронной почте. Всего доброго.»* – в этом ответе **только факт** (пришел вовремя), **никаких эмоций**, предложен **нейтральный канал** (email) для дальнейшего обсуждения, и диалог закрыт вежливым прощанием. Такой ответ не дает “топлива” для дальнейшей ссоры.

Еще пример: если бывший переходит на оскорбительный тон – “Ты тупой/ая, с тобой невозможно говорить!” – вместо эмоционального “Да сам(а) ты...”, стоит ответить: *«Я готов обсуждать нужды нашего ребенка, когда разговор будет в уважительном тоне. Предлагаю вернуться к теме, когда*

мы оба сможем говорить конструктивно.». Здесь вы **спокойно обозначили границу** (не ведусь на оскорбления), пригласили к диалогу *при условии взаимного уважения* и **прекратили беседу** до выполнения условия. Такой ответ *не потакает* хамству, но и не опускается до него. Вы словно говорите: “Я не против говорить, но **на твою злобу не отвечу злобой**. Захочешь по сути – пожалуйста, нет – значит, пауза.” Как отмечают эксперты, это фактически **лишает агрессора желаемой реакции** (эскалации), и либо гасит конфликт, либо по крайней мере сохраняет ваше душевное равновесие.

Управление запросами и манипуляциями. Часто отчуждающий родитель устраивает хаос с договоренностями – внезапно меняет график, требует уступок. Здесь важны **четкие границы и отказ от чувства вины**. Если бывший в последний момент просит поменяться выходными (причем систематически), а вам неудобно – **вы имеете право сказать “нет”** без чувства, что вы “злодей”. Например: *«Понимаю, что ты хотел бы поменяться в эти выходные. К сожалению, у меня планы, так что на этот раз не получится»*. Если хотите, можете добавить: *«В будущем, пожалуйста, предлагай обмены заранее, я их рассмотрю с учетом интересов [имя ребенка]»*. Такой ответ **вежливо, но четко обозначает** вашу позицию: у детей должен быть стабильный график, вы не обязаны подстраиваться под спонтанные желания другого родителя. Важно помнить: *отстаивать разумные рамки – не эгоизм, а благо для ребенка, которому нужна стабильность*. Как говорится в одном руководстве, *«вы – не плохой, когда говорите “нет”. Вы – последовательный родитель, дающий структуру, на которую ваш ребенок рассчитывает»*.

Деэскалация затянувшихся споров. Если разговор ушел в прошлые обиды (“А помнишь, ты 5 лет назад...”), не втягивайтесь. Можно применить технику **«перефокусировки на ребенке»**: *«Давай все же вернемся к тому, что нужно [имя ребенка] прямо сейчас. Предлагаю продолжить разговор, когда мы оба сможем обсуждать будущее конструктивно»*. Таким образом, вы **завершаете бесплодную перепалку** и напоминаете, ради чего вообще общение – ради ребенка, а не для выяснения отношений. Скажете – и прекратите отвечать на дальнейшие провокации. Один раз обозначив позицию, *не нужно повторять десять раз*: вы не обязаны каждый раз оправдываться. Это называется **“однократный ответ и выход”**. Если диалог в мессенджере пошел по кругу – просто перестаньте отвечать после вашей финальной фразы, *не бойтесь показаться “нелюбезным”*. На самом деле, *это и есть любезность* – прекратить скандал.

Эмоциональная самозащита и уважительный тон. Общаясь по описанным схемам, родитель достигает сразу нескольких целей. Во-первых, **бережет свои нервы**. Вместо того чтобы после каждой ссоры “ходить на грани нервного срыва”, он сохраняет внутренний покой, зная, что *не ввязался в драку*. Во-вторых, он **моделирует здоровое поведение**: дети, даже если не видят переписку, потом по косвенным признакам ощущают, что мама и папа больше не ругаются напрямую. В-третьих, он **не дает другому родителю поводов выставить себя негодяем** – если все ваши сообщения вежливы и по делу, их хоть в суд показывай (и некоторые действительно показывают!). Наконец, он **соблюдает собственные границы**: не позволяет вытирать о себя ноги, но и не воюет – *достойно и нейтрально*. Как говорится в одном руководстве, *«границы – это не жестокость, нейтральность – не слабость. Отказ участвовать в токсичном конфликте – это не сдача, а зрелость»*. Вы тем самым показываете детям (пусть и заочно), **как можно твердо и с уважением держать себя с трудным человеком**. Это бесценный урок для них на будущее.

Инструменты и скрипты. Существует множество готовых шаблонов и фраз, помогающих научиться такому общению. Некоторые книги и тренеры предлагают целые сборники **“co-parenting scripts”** – например, ресурс *“The Co-Parenting Code”* содержит более 280 сценариев ответов на разные случаи. Примеры фраз: *«Мне важно, чтобы наше общение оставалось в рамках, которые комфортны ребенку. Давай обсудим X при семейном психологе.»*, или *«Если у тебя есть претензии ко мне, предлагаю решать их напрямую со мной, а не через ребенка.»* – и тому подобные.

Все они строятся на принципах, описанных выше: **краткость, конструктивность, уважение**. Родителей учат использовать **«Я-высказывания»**: говорить о своих чувствах и потребностях вместо обвинений. Например, вместо “Ты сорвал встречу” – *«Я расстроен, что встреча не состоялась. Мне важно, чтобы в дальнейшем мы соблюдали график.»* – такая форма доносит вашу позицию без нападок. Также полезен прием **“предварительной благодарности”**: *«Спасибо, что предупредил о задержке. Буду признателен, если в будущем сможешь сообщать чуть раньше.»* – даже если вас бомбит, такая вежливость *обезоруживает* оппонента. Это элементы **ненасильственного общения (ННО)**: описать ситуацию, выразить чувство, обозначить потребность, вежливо попросить – вместо нападения.

В отдельных случаях может помочь метод **мотивационного интервью** при общении с отчуждающим родителем. Если вдруг удастся сесть мирно поговорить, можно задавать *открытые вопросы*, отражать сказанное: “Ты переживаешь, что ребенок страдает при переходах? Я правильно понял?” – и *аккуратно наводит* к осознанию проблемы: “Мне тоже важно, чтобы ему было спокойно. Давай подумаем, как сделать переходы менее стрессовыми.” Такой подход вместо спора может *вызвать сотрудничество* другого родителя (хотя, признаем, в тяжелых случаях это редко, но бывает). Здесь, конечно, нужна большая выдержка и умение.

Резюмируя, стратегия общения с конфликтным экс-партнером – **“минимум контакта, максимум уважения”**. Все лишние обсуждения – убрать, только ребенок и текущие задачи. Все эмоции – убрать, только факты и предложения. Если разговор съезжает в негатив – **останавливать** общение и переносить. Такая дисциплина не проста, но она уже помогла многим родителям **сохранить свое психическое здоровье** и *не усугубить ситуацию отчуждения*. Как говорится, *каждый раз, когда вы выбираете не ввязываться в перепалку, вы защищаете свой покой* – а спокойный родитель гораздо нужнее ребенку, чем “победитель” спора в чате.

I. Стандарты AFCC и практические куррикулумы реабилитации

(Раздел для обобщения данных о специализированных программах и стандартах, применяемых в профессиональном сообществе для решения проблемы – полезно для понимания контекста и потенциальной интеграции в системные решения.)

Ассоциация AFCC и другие междисциплинарные группы за последние годы сделали проблему R/R динамики одним из приоритетных направлений. **Специальные выпуски журналов**, конференции, рабочие группы – все это привело к появлению *некоторых стандартов* и обмену опытом о **куррикулах** (программах вмешательства).

В 2010 г. AFCC организовала симпозиум, где обсуждались *“Practical Approaches to Parent-Child Contact Problems”* – были представлены прототипы программ Family Bridges, Turning Points, Overcoming Barriers и др. С тех пор эти программы распространились. **Отчеты о результатах** Family Bridges (Уоршак 2010, 2018) и Family Reflections (Рэй 2015) мы уже приводили: успехи 75–95% в реунификации детей. Программа **Overcoming Barriers** также описана в литературе: книга под ред. А. Джадж и Р. Дойч (2016) детально приводит *структуру лагеря*, задания, принципы отбора семей. Там же обсуждается, как *адаптировать отдельные элементы* программы ОВ для амбулаторной практики (если, скажем, лагерь невозможен). Один из выводов: *без интенсивной работы с обеими родителями* устойчивого результата не достичь. Поэтому нынешние куррикулуы стараются включать **компоненты для всех участников: для ребенка** – терапевтические занятия, учебные игры, **для отвергнутого родителя** – коучинг навыков общения и регуляции (см. раздел Н1), **для отчуждающего родителя** – психообразование о вреде

его поведения, иногда индивидуальная терапия (если есть расстройства личности и т.д.), **для всей семьи вместе** – контролируемые сессии сближения, совместные активности. Например, в Overcoming Barriers после лагеря *обоим родителям* настоятельно рекомендуют пройти **курс ко-пэринга** (раздельно), где их учат параллельному воспитанию без конфликтов.

AFCC также озаботилась **подготовкой кадров**: созданы специальные тренинги для психологов, участвующих в таких делах. В 2019 г. AFCC выпустила рекомендации по комплексному обучению координаторов родительства работе с РССР семьями. Сейчас обсуждается идея **сертификации специалистов по реунификации** – с определенным набором компетенций в областях права, терапии, управления гневом и т.п. Это пока в разработке, но очевидно стремление сообщества повысить профессионализм.

Кроме того, AFCC совместно с APA публикуют **исследования эффективности**. Один из обзоров (Saini et al., 2016) проанализировал 58 исследований по отчуждению и сделал неутешительный вывод: научная база пока слабовата, не хватает рандомизированных данных. Однако практики накопили достаточно case study, чтобы на их основе формулировать *best practices*. В 2017 г. в Journal of Family Therapy вышла статья с **рекомендациями лучшей практики при отчуждении** (Lorandos et al.), где среди прочего советовалось судьям активнее использовать интенсивные программы и *“не бояться принимать решительные меры в лучших интересах детей”*.

Новые термины и концепции. В 2023–24 гг. Sullivan, Pruett, Johnston и др. предложили обновленную терминологию РССР и пытаются включить ее в стандарты оценки ситуации. Их определение (цитировалось ранее) подчеркивает *множество факторов* в динамике контактов. Это важно, чтобы специалисты **не сводили все к “виноватому родителю”**, а смотрели шире – на характер конфликтов, на уязвимости ребенка, на вклад обоих родителей (пусть даже неравнозначный). В рамках AFCC готовится также **“Decision-Making Tree”** – схема для судей и специалистов, как поступать в зависимости от степени тяжести и причин R/R. Там предлагается, к примеру: если есть обоснованные утверждения о насилии – *не применять термин “отчуждение” вообще*, фокус на защите; если же налицо признаки безосновательного отчуждения, то *в зависимости от тяжести* выбирать: при умеренном – терапия, координация, при тяжелом – временная изоляция от влияния + интенсивная программа. Эти схемы пока обсуждаются, но, вероятно, лягут в основу будущих официальных протоколов.

Для чатбота эти сведения важны тем, что он должен быть в русле **актуальных стандартов**. Например, использовать термин РССР, если пользователь отрицательно относится к “отчуждению” (чтобы не поляризовать). Или, зная о multi-factor подходе Sullivan et al., бот может задать вопросы родителю, чтобы **дифференцировать случай** (есть ли подтвержденное насилие? каков возраст ребенка? что говорят сторонние наблюдатели?). Конечно, бот не заменит профессиональную оценку, но, следуя логике “дерева решений”, может направить пользователя к подходящим ресурсам: где-то порекомендует семинар по управлению гневом (если видит, что и таргетный родитель был не идеален), а где-то – настоятельно посоветует юридическую консультацию (если налицо признаки опасности для ребенка).

Таким образом, благодаря AFCC и смежным организациям, сформирована *рамка*, внутри которой выстроены и интенсивные курсы, и протоколы оценок, и рекомендации по взаимодействию разных специалистов. Чатбот, черпая информацию из этих источников, сможет предоставлять **научно обоснованные и сбалансированные советы**, а не однобокие эмоциональные реакции. Это особенно ценно, учитывая, что тема отчуждения часто вызывает поляризацию – бот же должен придерживаться **объективной, нейтрально-помогающей линии** (child-focused, как говорят в AFCC).

Ж. Ключевые эксперты и их вклад (выжимка)

(В этом разделе кратко перечислим известных исследователей и практиков, упоминавшихся выше, и их основные идеи – своего рода справочник “кто есть кто” для понимания источников.)

- **Уильям Бернет (William Bernet)** – американский профессор психиатрии. Известен усилиями по признанию синдрома родительского отчуждения в профессиональных классификациях (предлагал термин “Child Affected by Parental Relationship Distress” в DSM-5). Соавтор крупного **“Руководства для психологов и юристов”** (2013). Определяет отчуждение как особое состояние ребенка, **создаваемое влиянием родителя** и приводящее к **нерациональному отторжению** второго родителя. Подчеркивает, что **это не оправдание для обидчиков** – отчуждение не ставится, если реально был абьюз. Бернет с коллегами (Бейкер) писал, что отчуждение – *форма психологической злоупотребления*, наносит долгосрочный вред и должно рассматриваться как таковое судами.
- **Ричард А. Уоршак (Richard Warshak)** – психолог, один из пионеров исследования отчуждения. Автор популярной книги *“Divorce Poison”*. Его вклад – **практические рекомендации родителям** (не очернять второго, поддерживать связь с ребенком как можно больше), а также разработка **программы Family Bridges** для тяжелых случаев. Уоршак опубликовал впечатляющие результаты по реунификации: свыше 90% детей в его программе смогли восстановить отношения с родителями. Он отмечает, что дети воспринимают такой интенсив скорее как *образовательный тренинг, а не терапию*, что снижает их сопротивление. Также Уоршак известен позицией, что **ожидать, пока ребенок “сам захочет” – губительно**: нужна активная помощь, ибо время играет против, закрепляя искажения.
- **Эми Дж. Л. Бейкер (Amy J. L. Baker)** – социальный психолог, много лет изучающая феномен отчуждения. Стала известна исследованием **17 стратегий отчуждающего родителя** (критикует другого, ограничивает контакты, ведет ложную кампанию и т.д.). Бейкер провела интервью со взрослыми, чье детство прошло в отчуждении, – результаты показали серьезные травмы (депрессии, недоверие, проблемы в отношениях). Она написала ряд книг для родителей (*“Co-parenting with a Toxic Ex”, “Surviving Parental Alienation”, “Adult Children of Parental Alienation Syndrome”*). Ныне Бейкер занимается **коучингом “таргетных” родителей**. Цель ее работы: *не допустить, чтобы своими реакциями родитель усугубил отчуждение*. Она учит клиентов *стойкости, уходу от эмоциональных паттернов, выстраиванию безопасного, любящего образа*. Также Бейкер участвует в разработке **программы восстановления связей со взрослыми отчужденными детьми** (*“Restoring Family Connections”*), опирающейся на принципы мотивационного интервью (не давить на повзрослевшего ребенка, а мягко восстанавливать доверие).
- **Демостен Лорандос (Demosthenes Lorandos)** – юрист и психолог, редактор нескольких фундаментальных трудов (*“Parental Alienation: Science and Law”, 2020*). Его специализация – экспертные свидетельства в суде. Лорандос активно выступает за то, что **синдром отчуждения научно обоснован**, опровергает критику. В своих работах (2020) он утверждает: *“сильное отчуждение – это форма детского психологического насилия”*, приводящая к серьезным последствиям. Он критикует **традиционную терапию** за неэффективность и продвигает **комплексный подход**, описывая успешные случаи применения Family Bridges и др.. Лорандос также известен как эксперт-свидетель: он советует юристам активно представлять суду доказательства отчуждения и не пугаться, что термин не принят DSM (по сути, явление же реально).

- **Николас Бала (Nicholas Bala)** – профессор права (Канада), специализируется на семейном праве. В соавторстве с психологом Барбарой Фидлер написал ряд влиятельных статей и книгу (2013) о детях, сопротивляющихся контактам. Бала и Фидлер ввели понятие **“дифференцированный подход”** – призывают не сводить все к пас или abuse, а рассматривать спектр случаев. Их важный вывод: **в тяжелых случаях отчуждения без временного разъединения с отчуждающим родителем и/или смены опеки не обойтись**. Они же настаивают на **раннем вмешательстве** – как только появляются признаки, иначе потом “раскачать” ситуацию будет почти невозможно. Бала уделяет внимание и правовым рамкам: он предлагает усовершенствовать законодательство так, чтобы санкции за саботаж общения (например, штрафы или перевод опеки) применялись оперативно, до того, как отчуждение закрепится.
- **Барбара Дж. Фидлер (Barbara Jo Fidler)** – клинический психолог (Торонто), одна из ведущих канадских эксперток. Помимо работы с Бала, известна разработкой **программ раннего вмешательства**. Например, она участвовала в создании проекта **“Breaking Barriers”** – краткосрочной терапевтической интервенции на начальных этапах RRD, цель которой предотвратить эскалацию. Фидлер также подчеркивает роль **психопросвещения для родителей**: еще до развода, по ее мнению, следовало бы обучать родителей навыкам, как не втягивать детей в конфликты. Она сторонница “щадящих” мер для умеренных случаев и решительных – для тяжелых. Также Фидлер внесла вклад в **оценку детей**: создала чек-листы для психологической экспертизы, позволяющие отличить отчуждение от обоснованных страхов.
- **Лесли Дрост (Leslie Drozd)** – американский психолог, специализирующаяся на судебной психологии и насилии в семье. Дрост известна тем, что продвигает **травма-ориентированный подход** к случаям отказа детей от контакта. Она предупреждает, что агрессивное принуждение (типа “выдирания” детей) может само по себе травмировать, поэтому выступает за *щадящие, терапевтические методы*, если это возможно. В 2020 г. она с соавторами разработала **Checklist изменений в динамике resist/refuse (CRDC)** – инструмент отслеживания прогресса у таких семей. Он помогает суду и терапевтам видеть, лучше или хуже стало (например, начали ли ребенок или отчуждающий родитель проявлять хоть какие-то сдвиги). Дрост также участвовала в создании **Guidelines for Court-Involved Therapy** (2011), где прописаны этические правила: терапевт должен сохранять нейтральность, не становиться “чьей-то стороной”. Её позиция: *каждый случай уникален*, надо уважать и переживания ребенка, и права родителей, и выстраивать очень осторожно план лечения, *не навредив*.
- **Мэтью Дж. Салливан (Matthew J. Sullivan)** – клинический психолог (США), много лет работающий с высококонфликтными семьями. Один из основателей **“Overcoming Barriers”** – в 2008 году вместе с коллегами начал проводить эти семейные лагеря. Салливан пишет о важности **последующего сопровождения** после интенсивов: без него эффект может угаснуть. Он также продвигает термин **РССР** вместо “отчуждения”, чтобы судебные специалисты охотнее брались за эти дела (избегая идеологических споров). Салливан участвовал в серии статей AFCC 2010, 2013, где описаны компоненты эффективных вмешательств. Например, он указывает на необходимость **“шагов на месте”**: если дело не критичное, пытаться наладить контакт постепенно с помощью терапевтов; если критичное – прибегать к более жестким шагам, *но всегда с терапевтическим планом впоследствии*.
- **Робин М. Дойч (Robin Deutsch)** – психолог, бывший президент AFCC. Со-редактор книги “Overcoming Parent-Child Contact Problems” (2016). Её вклад – **обучение профессионалов**.

Она запустила в Массачусетсе курсы для психологов по методикам работы с отчуждением. Дойч подчеркивает, что **координация между судом и терапевтом** – залог успеха: без мандата суда даже лучший психолог бессилён заставить злокозненного родителя сотрудничать. Она также писала о **“aftercare”** – необходимости планировать, что будет после интенсива (например, на год вперед расписать, кто контролирует внедрение новых семейных правил, чтобы семья не скатилась обратно). Дойч уделяет внимание этике: она предупреждает терапевтов не выходить за рамки компетенции, не давать правовых советов – этим должны заниматься адвокаты.

- **Бенджамин Д. Гарбер (Benjamin D. Garber)** – психолог, известный своими публикациями об использовании методов КПТ. Автор статьи *“Systematic Desensitization Adapted to Parent-Child Reunification”* (2015), где подробно разъяснил аналогию отчуждения с фобией. Предложил включать в план реунификации *элементы постепенного преодоления страха*: например, сначала ребенок просто смотрит фотографии и видео с отвергнутым родителем (imaginal exposure), потом присутствует вместе в помещении, но без взаимодействия, потом короткие взаимодействия, увеличивая время – *и все это подкрепляется позитивным опытом*. Гарбер предупреждает о рисках *“погружения”* (флудинга) – сравнивая, что как в терапии фобий, резкое и интенсивное воздействие может травмировать. Он признает, что иногда без *“решительного шага”* не обойтись, но настаивает, что затем нужна мягкая постепенность. Его работа обосновывает клинически то, что другие реализуют практически. Также Гарбер писал о **родительских планах для сложных семей** – например, предложил концепцию *“безопасной передачи”* ребенка (в общественном месте или через третьих лиц), чтобы минимизировать конфликты. Его девиз: *“Сначала стабилизировать ситуацию – потом ремонтировать отношения”*.
- **Филип М. Сталь (Philip M. Stahl)** – психолог, специализирующийся на оценке опеки и работе экспертом в суде. Автор книг *“Высококонфликтные разводы”*, *“Планирование воспитания для длительного благополучия детей”*. Сталь известен тем, что **предупреждает против поспешного навешивания ярлыка “PAS”** – он советует экспертам тщательно разбираться, в том ли дело, и призывает семейных консультантов *не занимать ничью сторону*. В то же время он признает реальность явления и пишет, что **требуется гибкость решений**: иногда достаточно коррекции родительских взаимодействий, а иногда – единственный выход это изменить условия опеки. Сталь в своих работах упирает на *развитие навыков ко-родительства*: даже если родители не ладят, они должны научиться хотя бы не вредить ребенку. Его рекомендация судам – направлять родителей на **обязательные обучающие программы** (по коммуникации, эмоциональной регуляции), помимо собственно судебного решения. Также он вводил понятие **“родитель, вызывающий страх”** (fear-inducing parent) – не обязательно насильник, но может иметь пугающий стиль (крикливый, критичный), отчего ребенок тоже может отказаться. Он призывает таких родителей тоже работать над собой, а не только кивать на отчуждающего.
- **Майкл Сэйни (Michael Saini)** – канадский исследователь (социальная работа). Автор нескольких систематических обзоров на тему отчуждения. В 2016 г. он проанализировал доступные исследования и указал, что **доказательная база хромает** – мало работ с сильной методологией, много казусов. Однако из имеющегося материала Сэйни с коллегами (2017) сделали выводы о *лучших практиках*: ранняя дифференциальная диагностика, междисциплинарность, ориентация на восстановление отношений без поиска “виноватых”. Он участвовал также в разработке **оценочных шкал** (вместе с Дрост, Фидлер и др.), пытаясь придать практике объективность. Основной вклад Сэйни – *соединение науки и практики*, критическая оценка того, что реально подтверждено, а что

пока предположения. Это стимулирует появление новых исследований: например, сейчас проводятся лонгитуды эффективности программ реунификации.

Разумеется, список не исчерпывающий – также можно назвать Джудит Рэйборн (тема профилактики), Кэтлин Рэй (программа в Канаде), Стивена Миллера (концепция “застревания” отчуждения на уровне когнитивных искажений) и др. Но перечисленные – наиболее цитируемые в связи с практическими решениями проблемы. Для чатбота знания их позиций позволят ссылаться на авторитетные мнения, подтверждать советы ссылками на исследования и *избегать односторонности*. Например, бот может сказать: *“Как отмечает д-р Гарбер, лучше постепенно восстанавливать контакт, а не сразу принуждать”,* или *“По мнению психолога Петрановской, недопустимо говорить ребенку плохо о другом родителе”*. Это повысит доверие к рекомендациям и покажет, что за ними стоит опыт специалистов.

К. Материалы для чатбота: FAQ, быстрые подсказки, сценарии сообщений

Для создания диалогов и советов в формате чатбота крайне полезны **готовые шаблоны и чек-листы**, разработанные экспертами для родителей. К счастью, таких довольно много – от *FAQ (Frequently Asked Questions)* на сайтах до примеров писем/смс. Задача – интегрировать их контент в ответы бота.

Часто задаваемые вопросы (FAQ). Из практики известно ряд типичных вопросов, которые задают “таргетные” родители. Например: *“Стоит ли упоминать в суде термин ‘синдром отчуждения’? Не отвергнет ли судья мои слова?”* – эксперты (например, А. Бейкер) советуют: **фокусироваться на фактах поведения**, а не на ярлыке. Если ваш адвокат считает нужным – он сам обозначит, что это проявления отчуждения. Но цель – *показать суду конкретику*: “в такие-то дни мать препятствовала визитам, внушала то-то”, а не вступать в дискуссию о легитимности термина. Чатбот может включить это как отдельный совет в разделе “Суд и взаимодействие с юристами”.

Другой FAQ: *“Что делать, если ребенок совсем не идет на контакт?”* – ответ: **не переставайте пытаться в приемлемых рамках** (писать нейтральные сообщения любви, приходить на утренники, слать открытки), но *не преследуйте навязчиво*. Признать, что нужен профессиональный план (обратитесь к психологу/суду). **Ни в коем случае не говорите ребенку “Ну и не надо, раз не хочешь”** – это лишь подтвердит внушенную ему мысль, что вы его не хотите. Бот может об этом сказать, подкрепив ссылкой на специалистов, отмечающих важность *постоянного сигнала любви и готовности* ⁹.

“Можно ли противодействовать отчуждению, не обостряя конфликт?” – ответ: *да, через терпение, законные меры и т.п.* Чек-листы в разделе F (выше) по сути и есть ответы на такой вопрос: **что делать, а чего избегать**. Их можно непосредственно включить в бот-советы (и мы планируем). Например: бот может предложить: *“Давайте проверим: вы никогда не говорите при ребенке плохо о другом родителе? (Это очень важно, см. рекомендации)”* ⁶ – интерактивно превращая чек-лист в диалог.

Скрипты сообщений и разговоров. Очень ценны готовые **шаблоны фраз**. Мы уже привели несколько в разделе НЗ – по общению с экс-супругом. Их легко адаптировать: бот может предложить варианты ответа на грубое сообщение бывшего. Скажем, пользователь пишет боту: “Бывшая написала, что я ‘ужасный отец и ребенок меня ненавидит’ – как ответить?” Бот, зная BIFF, предложит: *“В ответе сохраняйте спокойствие. Например: «Я готов обсудить, что нужно сыну,*

когда сможем поговорить конструктивно. Свяжемся позже». И объяснит: «Так вы ставите границу без ругани.» Также можно дать скрипт для разговора с ребенком, если он делает резкое заявление: «Я тебя ненавижу, ты нас бросил». Бот: *«Спокойно ответьте: «Мне очень жаль, что ты так чувствуешь. Я тебя очень люблю и всегда любил. Если захочешь знать, как все было – я готов рассказать. Но главное – я здесь и никуда не денусь.»»* – такая подсказка, основанная на принципах из источников, поможет родителю, растерявшемуся перед детской агрессией.

Чек-листы “Do’s and Don’ts”. В материалах встречаются списки “что делать/чего не делать”. Например, на сайте Family Access есть *“Top 5 Mistakes of Targeted Parents”*. Бот может оформить их как предупреждения: *“Избегайте следующих ошибок: 1) Не плачьте и не кричите при ребенке о ситуации – он воспримет это как вашу слабость или агрессию; 2) Не увлекайтесь ‘шпионством’ за ребенком – расспросы ‘что мама говорила про меня?’ только усилят его лояльность к маме; 3) ...”* и т.д. А следом – *“А вот что наоборот стоит делать: ...”*. Это можно подать модульно, по запросу: “хочу совет, чего избегать”.

Инфографика и визуалы. Если платформа позволяет, можно встроить изображения вроде того же айсберга или схемы BIFF. В упрощенном виде бот может ASCII-графикой или простым перечислением отобразить. Например, BIFF – бот выведет четыре слова и кратко пояснит (мы уже сделали текстом). Инфографики полезны для усиления воздействия (родители иногда лучше усваивают картинку). Но текстовая передача основных идей – тоже ок, главное сохранить суть.

Ресурсы и ссылки. Бот может по запросу предоставить ссылку на, скажем, PDF руководства AFCC или сайт группы поддержки. Однако нужно осторожно – не все пользователи захотят читать длинные документы. Скорее, бот будет *пересказывать* их. Но в конце диалога или отчета можно дать список источников (мы их уже цитировали – их можно оформить как “подробнее читайте: ...”).

Важное – **доступность на языках**. Так как бот планируется русскоязычным (в том числе), мы переведем ключевые скрипты на русский, опираясь на наши исследования (например, фразу Петрановской о конфликте лояльности – уже готовый русский вариант авторитетного мнения). А некоторые шаблоны, предназначенные для родителей, итак универсальны: “Я тебя люблю и всегда буду рядом” – эта фраза на любом языке работает.

В итоге, имея за плечами массив FAQ, скриптов, чек-листов из проверенных источников, чатбот сможет выдавать **конкретные, проверенные временем ответы на насущные вопросы**. Это придаст уверенности пользователям, что им предлагают не абстрактную теорию, а реально опробованные подходы, поддержанные экспертами.

L. Эмпатическая самопомощь родителя (стресс, выгорание, само-сострадание)

Одной из задач психообразования является помочь родителю **справиться с собственным стрессом и болью**. Отчужденные родители часто находятся в состоянии *хронического горя*: их ребенок, по сути, “теряется” для них, хотя физически жив. К этому добавляются чувство позора (“Все думают, я плохой отец/мать”), бесконечная усталость от судов, финансовые траты, отчаяние. Исследования (М. Мэтьюсон, 2021) отмечают, что у таких родителей нередко развиваются *комплексные травматические реакции* – вплоть до симптомов ПТСР ¹. Поэтому современная помощь включает блок **самопомощи и само-сострадания**.

Родителям прямо говорят: *“Вы не одиноки и вы не сумасшедший(ая)”*. Многие отчужденные родители чувствуют, что окружающие не понимают (“ну раз ребенок не хочет, видимо, ты правда был плохим родителем”). Тут важна **валидация их опыта**: да, то, что с вами происходит – *крайне тяжело и несправедливо*. Психологи советуют таким родителям искать группы поддержки – общение с другими, кто через это проходит, снимает чувство изоляции. В ряде стран есть организации (например, **“Rejected Parents Net”**), где люди делятся историями и поддерживают друг друга. Чатбот мог бы выполнять частично эту функцию – хотя бы заверить: *“Ваши чувства нормальны. Многие родители описывают ту же боль, что и вы”*.

Практики самосострадания. Один из столпов – методики Кристин Нефф (self-compassion): научиться разговаривать с собой без самоунижения. Родителям можно посоветовать простое упражнение: *в момент, когда накрывает горе или вина, представить, что ваш близкий друг чувствует то же самое, и он говорит: “Я плохой родитель, мой ребенок меня ненавидит” – что бы вы ему ответили?* Обычно люди ответили бы другу с сочувствием: “Ты же стараешься, ты любишь ребенка, просто ситуация ужасная, это не только твоя вина” – вот *ровно это* скажите себе. Постепенно это снижает разрушающее самобичевание.

Управление стрессом и тревогой. Мы уже упоминали про дыхание, grounding. Можно добавить технику **“написание письма, которое нельзя отправить”** – выплеснуть на бумаге весь гнев на бывшего или судьбу, а потом уничтожить, чтобы эти эмоции не застревали. Также **физическая активность** – доказано помогает при депрессии: советуют хоть 20-30 минут ходьбы ежедневно.

Планирование радостей. Психологи рекомендуют буквально составить график: каждую неделю делать что-то, что приносит удовольствие – сходить в кино, встретиться с друзьями. Когда жизнь сосредоточена только на суде и проблеме, происходит **эмоциональное выгорание**. Нужно напоминать себе, что вы – *не только родитель*, но и личность, заслуживающая радости. Часто родители чувствуют “не могу веселиться, пока ребенок страдает” – тут важно донести, что *ваше мученичество не помогает ребенку*, а только истощает вас. Напротив, **сохранять себя – значит в итоге быть сильнее для ребенка** ⁹.

Профессиональная помощь. Родителей стоит поощрять обращаться к психотерапевту для проработки травмы. Однако многие не доверяют (боятся, что терапевт не знает тему отчуждения). Чатбот мог бы иметь список “дружественных” специалистов или хотя бы дать рекомендации, как выбрать: например, ищите тех, кто знаком с понятием “family estrangement” или “loyalty conflict”. В любом случае, сказать: *“Обратиться к психологу – не признак слабости, а забота о себе, вы столько вынесли”*.

Выгорание и баланс ролей. Часто “таргетный” родитель заиклен: отчуждение становится центром жизни, вытесняет работу, друзей. Это понятно, но плохо в длительной перспективе. Нужно восстанавливать баланс: *вспомнить о других ролях* – вы, может, еще и сын/дочь своих родителей (они тоже страдают, кстати, от того, что внука не видят), вы – профессионал, вы – друг. Вкладывая энергию туда, человек получает *возврат позитивных эмоций*, необходимых, чтобы не выгореть в борьбе.

Надежда и цели. Безднадежность – главный враг. Поэтому терапевты стараются отмечать даже маленький прогресс: “Хорошо, сегодня ребенок хотя бы взял подарок – это уже лучше, чем ничего”. Бот может встраивать позитивные подкрепления: *“Вы делаете все возможное. Ситуация может измениться с годами – известно много случаев, когда уже повзрослев, дети сами возвращались, осознав манипуляции. Ваша задача – сохраниться до этого момента.”* Поделившись историями успеха (например, от Бейкер: многие взрослые “очнулись” и восстановили связь, хоть и спустя годы), бот может вселить надежду.

Техника “опора на ценности”. Полезно помочь родителю сформулировать: *каким родителем я хочу быть, несмотря ни на что?* Например: “я хочу, чтобы мой ребенок, даже если сейчас меня отвергает, знал, что я его люблю всегда”. Эта ценность – как путеводная звезда. Каждый раз, когда руки опускаются, можно спросить себя: “То, что я делаю (или собираюсь сделать), приближает к реализации моей ценности или нет?” Если родитель решил, скажем, прекратить попытки общения – сверить с ценностью: “Если моя цель, чтобы ребенок знал о моей безусловной любви, поможет ли исчезновение? Нет.” – значит, будем искать силы продолжать. Такой подход (из метода Acceptance and Commitment Therapy) придает смысл усилиям, даже когда внешне мало результатов.

В заключение, самопомощь родителя – не роскошь, а необходимость. Как образно говорят, “в самолете сначала наденьте маску на себя”. Если родитель сломается – ребенку точно лучше не станет. Наоборот, стойкость и спокойная уверенность родителя – это фундамент, на котором потом можно отстроить заново мост к ребенку. Поэтому чатбот обязательно должен включать поддерживающие, валидирующие сообщения, напоминать о заботе о себе. “Вы – важны. Ваши чувства понятны. Давайте подумаем, что вы можете для себя сделать сегодня, чтобы почувствовать себя чуть лучше?” – такие фразы, казалось бы, не решают проблему отчуждения напрямую, но они помогают родителю не сдаться и продолжать бороться *долгую борьбу* за отношения с ребенком.

М. Юридически чувствительный подход: этика, границы и отказ от прямых “советов”

В контексте помощи по столь деликатному вопросу необходимо соблюдать **этические и юридические границы**. Особенно это важно для автоматизированного помощника (чатбота), чтобы не навредить пользователю. Несколько принципов:

- **Четкое разграничение информации, а не юридической консультации.** Бот может давать общие советы (например, “обратитесь в суд с таким-то заявлением”), но должен избегать императивных указаний, которые могут быть восприняты как юридическая рекомендация, не учитывающая нюансы дела. В конце каждого “правового” совета полезно делать дисклеймер: “Я не являюсь адвокатом, обязательно обсудите стратегию со своим юристом”. Это соответствует и опубликованным рекомендациям (см. например, дисклеймеры в статьях: «каждая ситуация уникальна, следуйте советам своих юристов и специалистов» ¹²).
- **Конфиденциальность и нейтральность.** Этические стандарты для терапевтов (и боты должны их перенять) требуют не вставать на сторону одного родителя против другого, *не усугублять конфликт*. Поэтому, даже если бот предназначен для “таргетного” родителя, он должен избегать риторики “ваш бывший – тиран, а вы – жертва, давайте его перехитрим”. Вместо этого – говорить о *поведении* (“если другой родитель делает X, это вредно детям, эксперты рекомендуют Y”). Бот может сочувствовать чувствам пользователя, но не должен **поощрять ненависть** или месть. Все советы – на благо ребенка, а не для “победы” родителя в суде. Такая позиция этична и в суде безопасна (советы бота потом не смогут использовать, дескать он учил как манипулировать процессом – нет, бот учит лишь как *не навредить ребенку*).
- **Избегание роли “эксперта-свидетеля”.** В реальной практике есть нюанс: специалист, который консультирует семью, не должен потом выступать экспертом в суде – конфликт ролей. Для бота это скорее неактуально, но отражает идею: бот – **поддержка**, а не

“инструмент сбора доказательств” или чего-то такого. То есть не подталкивает пользователя к записи разговоров незаконно или к слежке. Он должен даже предупреждать о правовых границах: *“Записи разговоров без согласия – незаконны (в зависимости от юрисдикции). Не рекомендуется использовать ребенка как свидетеля. Все действия – строго в рамках закона.”* Это важно, чтобы пользователь, следуя совету бота, не поставил под удар свое дело. Ведь известны случаи, когда отчужденные родители в отчаянии начинали, например, похищать ребенка – это катастрофа, ведущая к потере прав. Бот должен строго отметить **недопустимость противозаконных мер** или самосуда.

- **Приватность.** Нужно предупредить пользователя не хранить компромат или переписку с ботом в доступе у ребенка или другого родителя. Бывали случаи, когда отчуждающий родитель использует любую мелочь против другого (например, найдя у ребенка распечатанные советы с форума, обвиняет в “промывание мозгов”). Лучше, если бот посоветует: *“Держите свои планы в тайне, не делитесь тактикой с ребенком”*. Иметь безопасный канал связи с адвокатом – тоже совет.
- **Объективность и информирование.** Если в каких-то вопросах у профессионалов **нет единого мнения**, бот должен либо воздержаться, либо упомянуть оба подхода. Например, по “пассивному сопротивлению”: одни эксперты говорят – ждать, когда ребенок сам придет, другие – действовать активно. Бот может сказать: *“Существует разные мнения. Одни специалисты (X) считают так..., другие (Y) иначе. Выбор зависит от вашей ситуации и советов вашего психолога/юриста.”* Это честно и не вводит в заблуждение, будто есть однозначное решение.
- **Этические границы компетенции.** Бот – не живой психолог. Если пользователь проявляет *суицидальные мысли* (“Без моего сына мне жить не хочется”), бот обязан среагировать: *“Я очень обеспокоен. Пожалуйста, обратитесь за помощью немедленно: [контакты кризисной линии]. Ты не один. Твоя жизнь ценна.”* – даже если это отклонение от темы отчуждения, сохранение жизни и здоровья пользователя – приоритет. Также если всплывает вопрос домашнего насилия, бот должен перенаправить на соответствующую помощь (для жертв насилия алгоритмы и советы другие).
- **Отказ от гарантированных результатов.** Никаких обещаний “следуй этому плану – и через месяц все наладится”. К сожалению, реальность такова, что нет гарантий. Бот должен быть честен: *“Это трудный путь, и, возможно, не все в ваших силах. Но эти шаги – самое лучшее, что вы можете делать в интересах ребенка. Даже если результат не будет идеальным, вы будете знать, что поступили правильно.”* Также не следует обещать юридические победы (“Суд точно даст вам опеку, если ...”) – лучше: *“Суд может учесть ..., практика показывает ... но решение зависит от многих факторов.”*

Подытоживая, бот должен быть **информативным, поддерживающим, но не подстрекательским и не заменяющим адвоката**. В идеале, он побудит пользователя к конструктивным действиям в рамках закона и к обращению за проф. помощью, если нужно, а не станет “теневым юристом”. Именно такой этический подход прослеживается в лучших материалах. Например, статья Ashburn Psychologists заканчивается дисклеймером: *“Каждая семья уникальна, обязательно следуйте советам своих юристов и терапевтов по вашему делу”* ¹². Эми Бейкер в своем FAQ честно говорит, что она как коуч **не заменяет эксперта** в суде и не должна совмещать эти роли. Это демонстрирует приверженность этике. Бот тоже должен встроить эти установки, чтобы сохранить доверие и не причинить вред.

Вывод: Мы провели всесторонний обзор литературы и практических рекомендаций по проблеме родительского отчуждения. Рассмотрены ключевые исследования, интенсивные программы, советы для родителей и профессионалов. Эти знания лягут в основу наполнения чатбота, который будет помогать “таргетным” родителям в бережном, подкреплённом наукой формате. Вся информация сопровождается ссылками на авторитетные источники, перечисленные ниже.

Источники и литература:

1. Fidler, Bala (2010). Children Resisting Post-Separation Contact: Concepts, Controversies, and Conundrums.
2. Lorandos, D. (2020). Parental Alienation, Traditional Therapy & Family Bridges.
3. Warshak, R. (2018). Reclaiming Parent-Child Relationships: Outcomes of Family Bridges.
4. Reay, K. (2015). Family Reflections Reunification Program – outcomes.
5. Judge, A. & Deutsch, R. (2016). Overcoming Parent-Child Contact Problems.
6. Ashburn Psychological Services (2025). Understanding “Resist and Refuse” Dynamics ³ ⁶ .
7. RBC Life (2022). Петрановская о конфликте лояльности.
8. NoMAP, StillBrave (2023). Co-parenting Scripts & BIFF method.
9. Amy J. L. Baker (2023). Coaching for Targeted Parents – FAQ.
10. Ashburn Psych. (2025). Practical Guidance for Parents (do’s & don’ts) ⁷ ⁹ .
11. Zykov S. (2024). Синдром отчуждения – вызов семейному праву РФ.
12. AFCC Guidelines (2019/2022) – Parenting Plans & Coordination.
13. Polak, S. (2020). Blended Sequential Interventions – court role.
14. Garber, B. (2015). Systematic Desensitization in Reunification.
15. Mandy Matthewson Q&A (2021). Consequences of PA on parents and kids ¹ .

¹ Q&A with Mandy Matthewson on parental alienation | Psychwire

<https://psychwire.com/free-resources/q-and-a/mvlprb/parental-alienation>

² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁷ ⁸ ⁹ ¹⁰ ¹² Understanding “Resist and Refuse” (R/R) in Family Law

<https://www.ashburnpsych.com/resist-and-refuse/>

¹¹ Parental Alienation - What Can You Do? - LifePaths Counseling Center

<https://www.lifepathscounseling.com/parental-alienation-help/>