



Псиhoобразование 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, РССР) 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 абызивных 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 суициальных 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 суициальности 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 ворожебных 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 “запограммирован” 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

Ограниченност 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. Афанассио 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 изменить². 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 помочь 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 родители **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** (чёткое 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 всегда.

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).

F. 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 насилием 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 насилиственное 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, **брания другого родителя, вы сами невольно усиливаете отчуждение**: ребенок почует, 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", отдаляется – **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 понадобится 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 сохранили 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 айсberга**, 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 единобразия: экспертизы не всегда могут точно диагностировать отчуждение, суды порой не решаются на радикальные шаги вроде смены опеки, хотя существующих норм Семейного кодекса (об обеспечение 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: “*Наши 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 месседжи 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 оскорблений 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 действоватьrationально.

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 ultimatumы 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 – инструментыправляться 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 удается 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 внущили 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 почует 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 сердишься 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 почует, 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 прояснить. 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" – грубыят, требуют особых привилегий. Нужно спокойно, но твердо обозначивать границы: "Я понимаю твой гнев, но быть/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 реакциях** 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 "каратъ" (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, поначалу 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 оскорблении 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 чётким 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-搭档нером**. 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 “подливать 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 **информационным** – 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 наスマрку, 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 ведущие на оскорблении), пригласили к диалогу при условии взаимного уважения и прекратили беседу до выполнения условия. Такой ответ не подталкивает к 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 ребенка»**: «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 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 – достоинно 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 удается сесть мирно поговорить, можно задавать **открытые вопросы**, отражать сказанное: “Ты переживаешь, что ребенок страдает при переходах? Я правильно понял?” – и аккуратно наводить 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-搭档ом – **“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 непроста, 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 **куррикулумах** (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 куррикулумы 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-пэрентинга** (раздельно), где их учат параллельному воспитанию без конфликтов.

AFCC также озабочилась **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 поляризоваться). 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).

J. 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 абыз. 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 книги (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 экспертов. 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 **травмато-ориентированный подход** к случаям отказа детей от контакта. Она предупреждает, что агрессивное принуждение (типа “выдиранья” 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 бессилен заставить злокозненого 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 лонгитюды 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 переставайтесь пытаться в приемлемых рамках** (писать нейтральные сообщения любви, приходить на утренники, слать открытки), но **не преследуйте наездчиво**. 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 внущенную 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 ценные 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 усилият 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 айсberга 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, поддержаные 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 застrevали. 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 зациклен: 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. Безнадежность – 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 учитывая нюансы дела. В конце каждого “правового” совета полезно делать дисклаймер: “Я не являюсь адвокатом, обязательно обсудите стратегию со своим юристом”. Это соответствует и опубликованным рекомендациям (см. например, дисклаймеры 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 перехитrim”. 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 (Х) считают так..., другие (У) 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 помочь (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 этичный подход прослеживается в лучших материалах. Например, статья Ashburn Psychologists заканчивается дисклаймером: *“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, подкрепленном 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 .
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) .
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 Q&A with Mandy Matthewson on parental alienation | Psychwire

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

2 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.lifepaths counseling.com/parental-alienation-help/>