

Юлия Ковалёва

# КОНФЛИКТ ЛОЯЛЬНОСТИ В РАЗВОДЕ: ПУТЬ К ПОНИМАНИЮ И ПРЕОДОЛЕНИЮ

(короткая версия – для информирования)



## **Содержание**

**О разводе и опасностях патологических сценариев**

**Что такое конфликт лояльности**

**Как это влияет на детей, какие чувства они переживают**

**О феномене отчуждения родителя (Parental Alienation Syndrome)**

**Что делать родителям. Общие советы**

**Советы для опекающего родителя (родитель, с которым проживает ребёнок)**

**Советы для отдельно проживающего родителя**

**Роль социальных работников и педагогов**

**Иrrациональные мотивы родителей. Как их понять и что делать?**

**Влияние родственников**

**Кратко о медиации**

**Может ли ребёнок снова обрести обоих родителей?**

**Заключение**

## **О разводе и опасностях патологических сценариев**

Развод — это сложный и болезненный кризис как для родителей, так и для детей. Разрушение семейной системы, смена привычного уклада жизни, эмоциональные потрясения — всё это вызывает глубокие изменения в психике всех участников. Однако опасность развода заключается не в самом факте расставания, а в том, как родители проходят этот кризис.

Одним из самых опасных сценариев является вовлечение детей в **конфликт между родителями**. Когда взрослые не могут справиться с негативным отношением друг к другу, со своими эмоциями и переживаниями и начинают использовать детей как инструмент воздействия на бывшего партнёра, это создает основу для возникновения конфликта лояльности. Именно этот процесс ведет к разрушению детской психики, потери доверия и глубоким эмоциональным травмам.

### **Что такое конфликт лояльности**

Конфликт лояльности возникает, когда из-за антагонизма друг к другу двое принуждают третьего, связанного отношениями с обоими, выбирать между ними.

Конфликт лояльности (конфликт привязанности) в разводе — это психологическое состояние, когда ребёнок вынужден выбирать между родителями, испытывая давление с одной или обеих сторон. Это возникает, когда один или оба родителя начинают втягивать ребёнка в свои противоречия, подталкивая его к занятию определённой стороны.

В большинстве случаев ребёнок чувствует себя обязанным поддерживать того родителя, с которым проживает, даже если ему это противоречит внутренне. Это разрывает детскую психику, создавая ощущение невозможности быть честным и искренним в своих чувствах к обоим родителям.

Конфликт лояльности у ребёнка не усугубляется, если родителям удается сохранить уважение к родительской роли друг к друга, договариваться о порядке общения и по вопросам ребёнка, а также проявлять гибкость и лояльность к бывшему супругу(е.)

### **Как это влияет на детей, какие чувства они переживают**

Дети, оказавшиеся в конфликте лояльности, переживают сложную гамму чувств:

**Страх и беспокойство:** Ребёнок боится, что если он будет любить одного родителя, то потеряет поддержку другого. Страх неодобрения, отвержения. Ребёнок может бояться не самого родителя, а ситуации, которая возникает вокруг конфликта. Например, если после общения с одним из родителей другой устраивает допросы или критикует, ребенок боится последствий.

Чувствуя, как родители тянут их в разные стороны, дети знают, что угодить одному — это обидеть или разозлить другого. Невозможно угодить обоим одновременно. Из-за этого дети перестают понимать,

как им следует реагировать на различные ситуации, и тревожиться из-за этого. Постоянное чувство тревоги за то, что они могут сделать что-то "неправильное" или сказать что-то, что вызовет скандал и/или отвержение. Дети очень остро воспринимают любые признаки отвержения.

**Принуждение к выбору:** Когда один родитель отзыается о втором родителе пренебрежительно, посягает на его родительское время или делает заявления, которые заставляют ребенка поверить, что он не может любить обоих, ребенок испытывает давление, принуждающее его отвергнуть одного и выбрать другого родителя. Дети, испытывающие конфликт лояльности, независимо от того, понимают они это или нет, находятся под давлением, под принуждением. Они могут решиться выбрать одного родителя и отвергнуть другого, просто чтобы их перестали тянуть в противоположных направлениях и избавиться от неприятного ощущения. Иногда это кажется самым простым решением, даже если со временем оно может привести к еще большим проблемам.

**Чувство вины и агрессия:** Если ребенку говорят, что один из родителей виноват в разводе или обвиняют в чём-то негативном, у него возникает внутренний конфликт. С одной стороны, ребенок может хранить любовь и привязанность к «виноватому» родителю, а с другой – начинает думать, что его любовь «неправильная».

Агрессию ребенок будет либо выражать в сторону «виноватого» родителя, отвергая его, либо наоборот защищать его, либо подавлять свои чувства, что приведет к внутреннему напряжению, которое проявится в других аспектах.

#### **Неуверенность и потеря доверия:**

Когда один родитель настраивает ребенка против второго родителя, это подрывает доверие к собственным воспоминаниям и ощущениям. Теряется контакт со своими чувствами и вместо этого навязываются программы, которые будут управлять им впоследствии. Это может привести к потере идентичности, поскольку бессознательно ребенок наследует качества и мамы и папы.

Когда один родитель или оба плохо говорят друг о друге, ребёнок начинает сомневаться в том, что ему можно доверять свои чувства и желания. Либо и вовсе страх быть наказанным за проявление привязанности ко второму родителю. Это вынуждает ребёнка отдаляться, замыкаться.

**Депрессия и эмоциональная изоляция:** Отказ от одного из родителей приводит к утрате значимых отношений и снижению чувства безопасности. Дети, переживающие отчуждение, часто страдают от депрессии, непонимания и одиночества. В будущем такие дети могут повторить негативный сценарий в своих семьях, испытывая трудности с доверием и близостью.

**Обида:** Обида на родителя(ей) за свои страдания, за неоправданные ожидания, невозможность реализовать желаемое. И если не помогать ребёнку справляться с чувствами, а наоборот укреплять негативные убеждения, то долговременных последствий травмы не избежать. При этом родители должны знать, что у ребенка остается потребность в прощении своих родителей (причем, обоих). И самостоятельно он справиться с этим не может, поэтому нужно всячески этому содействовать.

Пример: ребёнок, который слышит от одного родителя, что другой "неправ", "не заботится о нём", начинает чувствовать себя преданным, но при этом боится проявлять свои чувства, чтобы не разозлить второго родителя. Другой пример: Ребёнок слышит послания от одного из родителей, что другой родитель опасен, или что заслуживает наказания. В этом случае ребенок будет проявлять соответствующее отношение, тем самым активно отвергая вместе со вторым родителем и его ресурс любви и внимания.

**Важно отделять человека от проблемы. Страх ребёнка по отношению к одному из родителей часто не связан с его реальной опасностью, а с тем, что ребёнок приучен бояться. Он боится не самого родителя, а разжигания конфликта и возможных негативных последствий.** Чем дольше продолжается конфликт, тем больше ребёнок воспринимает ситуацию как норму, даже если она разрушает его психику и самооценку.

Если конфликт не решить вовремя, эмоциональные раны, которые ребенок получает в такой обстановке, могут оставаться на протяжении всей жизни, формируя негативные модели поведения в его собственных будущих отношениях.

## **О феномене отчуждения родителя**

**Синдром отчуждения родителя – Parental Alienation Syndrome (PAS)** – был введен и описан доктором Ричардом Гарднером в 1985г. в контексте активной юридической борьбы за опеку над ребенком. Считается, что синдром формируется, когда опекун имеет намерение безосновательно вытеснить второго родителя из жизни общего ребенка. Признаки PAS наблюдаются у ребенка в виде отказа от общения и категорически отрицательного отношения к родителю, проживающему отдельно. Формируется в следствии "программирования" ребенка опекуном через очернение образа второго родителя и запрет на общение.

Принято говорить о PAS в случаях, когда отсутствует реальное жестокое отношение отчужденного родителя к ребенку. Существенными основаниями для ограничений общения считаются: алкоголизм, наркомания, психические расстройства, насилие. **Однако стоит заметить, что "основания" для ограничения всегда вызывают споры и тесно связаны с негативным отношением к бывшему партнеру и сильными эмоциями, которые неизбежны в конфликтном разводе.** Поэтому каждый конфликт необходимо разбирать очень тщательно, чтобы расширить восприятие сложившейся семейной ситуации.

Термин «Parental Alienation Syndrome» (PAS) вызывает споры в судебной практике во многих странах. Его использование ограничено из-за проблем с научной обоснованностью и его потенциала для усиления травмирования ребёнка. Ведь допрашивая ребёнка, суд может невольно усугубить его травму. А попытка доказать PAS часто усиливает враждебность между родителями, что негативно сказывается на ребёнке. Кроме того встречались случаи, когда обвинения в PAS использовались как способ дискредитировать утверждения о насилии со стороны отчужденного родителя.

Вместо PAS чаще применяются термины "**Parental Alienation**" (родительское отчуждение) или "**Child Psychological Abuse**" (психологическое насилие над ребёнком). Судебная система может сосредоточиться на анализе факторов, которые действительно влияют на благополучие ребёнка:

Есть ли манипуляции со стороны родителей?

Присутствуют ли признаки эмоционального давления?

Как ребёнок справляется с ситуацией?

Для этого привлекаются независимые психологи, социальные службы и эксперты. И всё равно нам важно говорить о том, что любая даже правовая активность вокруг «мнения ребёнка» будет усиливать травматическое влияние конфликта лояльности.

Здесь предлагается рассматривать родительское отчуждение как феномен, с которым важно не бороться – а СПРАВЛЯТЬСЯ. И это в ответственности родителей.

Феномен отчуждения родителя может наступить как отягчающее последствие конфликта лояльности. В ситуации развода, когда родитель пытается притянуть ребенка за веревочку привязанности к себе, это вызывает жесткое противодействие со стороны второго родителя. Конфликт резко эскалируется, и ребенок может почувствовать, что должен совсем отвергнуть одного родителя, чтобы угодить другому. Если этого избежать не удалось, то восстановить или, точнее, выстроить отношения заново будет крайне сложной проблемой, требующей нетривиальных усилий и компетентной помощи.

Отчуждение ребенка от родителя может быть следствием многих факторов или их комбинации:

- отсутствие контактов с родителем, проживающим отдельно, и недостаточное подкрепление привязанности позитивными эмоциями,
- сильный антагонизм между родителями,
- активная борьба за опеку в правовом поле,
- конфликт лояльности с «победой» одной из сторон,
- киднеппинг (когда один родитель увозит ребёнка без согласия второго родителя и скрывает его),
- запрет на общение и демонизация отдельно проживающего родителя,
- собственные чувства ребенка.

Можно сказать, что более в общем значении феномен отчуждения между родителем и ребенком — это последствия нерешенного конфликта. И важно перенести фокус внимания с поиска «правых и виноватых» на поиск решений. Более конструктивный подход — сосредоточиться на благополучии ребёнка и использовать методы медиации, терапии и работы с независимыми экспертами для решения конфликта. И мама и папа должны взять свою часть ответственности за это.

### **Что делать родителям. Общие советы**

Главное, что могут сделать родители, — это не втягивать ребёнка в свои конфликты. Вот несколько ключевых рекомендаций:

- Говорите с ребёнком честно, но без обвинений. Объясните, что развод — это вопрос взрослых, и он не касается их отношений с ребёнком. Ребенок имеет право любить обоих родителей. И родителям необходимо договориться о том, как наладить общение и с папой и с мамой (о ко-парентинге поговорим ниже).
- Не используйте ребёнка как инструмент влияния на бывшего супруга. Не ставьте детей в ситуацию, когда они вынуждены выбирать.
- Слушайте ребёнка. Позвольте ему выражать свои чувства и страхи, не навязывая ему собственные переживания и интерпритации.
- Воспользуйтесь помощью специалистов для того, чтобы научиться справляться с собственными эмоциональными переживаниями, и освойте принципы и навыки ненасильственного общения.
- Привлекайте детского психолога для работы с вашим ребенком. Психологическая травма внешне может быть не заметна, но оказывает сильное влияние на формирование личности.

### **Советы для опекающего родителя (родитель, с которым проживает ребёнок):**

- Постарайтесь сохранять уважительное отношение к другому родителю в разговорах с ребёнком, даже если между вами есть разногласия или негативное отношение.
- Заботьтесь о себе и своем ментальном здоровье, воспользуйтесь психологической помощью. Вспомните метафору как в самолёте: «вначале маску на себя, потом на ребёнка»
- Не делайте ребёнка своим "союзником" в конфликте. Не создавайте коалиций и альянсов, тем более с ребенком. Не изливайте свои переживания на ребёнка. Поддерживать родителя – не детская задача, даже если он жалеет вас как пострадавшего.
- Понимайте, что ваши слова и ваше отношение к бывшему супругу(-е) формируют у ребёнка образ второго родителя. Это ответственность, которая требует осознанного подхода и понимания того, что ваши слова и действия могут навредить ребёнку. Необходимо осознавать, что в любой конфликтной ситуации ребёнок боится не родителя, а реакций и последствий.
- Отделяйте свои эмоции от воспитания ребёнка, позволяйте ему сохранять привязанность к обоим родителям.
- Не блокируйте контакты с бывшим(ей) и принимайте подарки, переданные ребёнку. Способствуйте налаживанию понимания между ребенком и отдельно проживающим родителем.
- Обсудите со вторым родителем и установите график общения, опираясь на принцип справедливости и разумности. Это добавит определенности и системности в жизнь ребенка.
- Учитесь доверять и коммуницировать. А также заметьте свою выгоду от сотрудничества. Энергия конфликта может стать конструктивной, если направлять ее не на бывшего(ую), а на решение проблемы.
- Поскольку чаще всего после развода дети остаются проживать с матерью, стоит заметить, что большинство отцов с большой охотой готовы вкладываться в своих детей, если сохраняется привязанность и эмоциональная близость, и мать не использует манипуляции через ребенка, а строит паритетные родительские отношения.
- Помните, что именно у вас больше влияния на ребёнка, а значит – и ответственности обеспечить экологичность, поскольку ребёнок к вам ближе.

### **Советы для отдельно проживающего родителя:**

- Показывайте интерес к жизни ребёнка, даже если вам ограничивают общение.
- Пишите письма, отправляйте подарки, даже если они не всегда доходят.
- Не злитесь и не обижайтесь на ребёнка, если он поддаётся влиянию второго родителя — он находится в сложной эмоциональной ситуации.
- Работайте со своими чувствами и отношением к бывшему супругу(е).

- Учтитесь ненасильственной коммуникации.
- Не усугубляйте конфликт лояльности, даже если вам кажется, что его разжигает опекающий родитель.
- Учитывайте, что борьба за ребенка, затянутая на годы, даже если она ведется в правовом поле, может не приближать вас к ребенку, а наоборот.
- Переосмысляйте историю развода и родительские роли. Переосмысляйте последствия развода.
- Заботьтесь о себе и своем ментальном здоровье. Воспользуйтесь психологической помощью в исцелении травмы утраты, если это сильно влияет на вашу жизнь.
- Если контакт с ребенком есть, то пробуйте выстраивать доверие через интересы ребенка, активное слушание, любопытство и творческое участие в его жизни.
- Если прошло много времени после обрыва контакта, то обратитесь за компетентной помощью в переговорах.
- Ведите соцсети, чтобы ребенок через время мог вас найти.

### **Роль социальных работников и педагогов**

Социальные работники и педагоги могут сыграть ключевую роль в минимизации конфликта лояльности:

- **Информирование:** Педагоги и социальные работники могут организовывать разъяснительные беседы с родителями о вреде конфликта лояльности для детей. Можно поделиться данной брошюкой и предложить обсудить полученную информацию.
- **Поддержка контакта:** Школа или социальные службы могут выступать посредниками для передачи сообщений и информации, если прямой контакт в семье затруднён или отсутствует. А также содействовать организации безопасных, нейтральных площадок для конструктивных переговоров или предоставить помещение для встречи ребёнка с отдельно проживающим родителем, если это необходимо.
- **Предложение медиации и психологической помощи:** Социальные работники могут предложить родителям обратиться к семейным медиаторам, чтобы урегулировать конфликт, или же сами взять на себя роль медиатора. А также привлечь психолога для диагностики и помощи.

Важно, чтобы социальные работники и педагоги:

- оставались нейтральными и не поддавались на манипуляции, которые часто используют родители, чтобы убедить окружающих в своей правоте;
- не занимали позицию ни одной из сторон конфликта, но при этом оценивали баланс сил и влияние на ребёнка;
- переводили фокус внимания родителей на проблему и стимулировали к конструктивному диалогу в интересах ребёнка.

## **Иrrациональные мотивы родителей. Как их понять?**

«Если конфликт лояльности так разрушителен для ребенка, почему они себя так ведут?» - наблюдатель может недоумевать. Стоит уделить отдельное внимание иррациональным мотивам, которые лежат в основе поведения родителей в конфликте лояльности. Эти мотивы часто связаны с личными страхами, неуверенностью и внутренней болью.

### **1. Чувства опекающего родителя, с которым проживает ребёнок:**

Как правило отчуждающий родитель испытывает сильные негативные эмоции к бывшему партнеру, которые затуманивают его восприятие. Приведем некоторые из иррациональных мотивов.

**Страх и тревога:** Боязнь потерять контроль над ребенком, страх, что ребенок будет любить второго родителя больше. Страх, что ребёнка переманят на свою сторону. Тревога за ребёнка в отсутствие собственного контроля и недоверие ко второму родителю.

**Зашитная агрессия:** Часто является реакцией на внутренний страх, боль и ощущение угрозы. Проявляется в виде действий или высказываний, направленных на дискредитацию другого родителя и защиту своего эмоционального или социального положения.

**Зависть:** Зависть к тому времени и вниманию, которое ребенок может уделять второму родителю.

**Обида и месть:** Стремление причинить боль бывшему партнеру через ребенка. Важно понимать, что это поведение редко осознается самим родителем и обычно оправдывается "защитой интересов ребенка".

**Иллюзия спасения:** Родитель может искренне верить, что его действия – это способ оградить ребенка от «плохого влияния» второго родителя, хотя на деле лишь усугубляется конфликт.

**Чувство вины:** Часто на бессознательном уровне, т.к. чувство противоречит основной позиции – быть защитником ребенка и правильным родителем. Определяется по косвенным признакам: гиперкомпенсация в отношениях с ребёнком, защитная агрессия и чрезмерный контроль.

**Ревность и конкуренция:** Если отдельно проживающий родитель живет с новым партнёром(шей), то часто это становится основанием не пускать туда ребёнка. Ревность к новому партнёру, нежелание чтобы ребенка «воспитывал» новый партнёр бывшего(шей).

**Презрение:** Полное неуважение к бывшему партнёру(ше).

**Финансовые мотивы:** Недовольство размерами алиментов, чувство несправедливости, что расходы на ребенка ложатся на плечи основного родителя. На начальном этапе развода – страх, что денег будет не хватать. В последствии - установление связи между деньгами и отношениями. Покупка лояльности более дорогими подарками и т.д.

**Эмоциональная привязанность:** Желание через ребенка удерживать или влиять на бывшего партнёра.

## **2. Чувства родителя, проживающего отдельно:**

Отчужденный родитель часто испытывает эмоциональные травмы, вызванные дистанцированием от ребенка. Важно понять и описать их мотивы:

**Боль и утрата:** Разрыв эмоциональной связи с ребёнком воспринимается как потеря значимой части жизни. Острое ощущение несправедливости.

**Страх за ребёнка:** Рациональное опасение, что ребёнок подвергается манипуляциям, изоляции, эмоциальному давлению или влиянию негативной модели поведения

**Страх быть забытым:** Отчужденный родитель боится, что ребенок со временем забудет его, что может привести к отчаянию и снижению мотивации бороться за контакт. Или наоборот этот иррациональный страх подталкивает родителя к активным действиям, иногда чрезмерным или конфликтным.

**Обида и гнев:** Ощущение несправедливости и обиды из-за отчуждения порождают гнев на «алиенатора». Отчужденные родители могут чувствовать, что их вытесняют из жизни ребенка, стирают их значимость, обесценивают их роль. Гнев на систему или окружение из-за отсутствие поддержки.

**Желание восстановить справедливость:** Часто отчужденный родитель стремится доказать свою правоту и вернуть отношения, что иногда приводит к эскалации конфликта. Стремление добиться справедливости через закон и социальные институты и разочарование, если это оказывается невозможным.

**Чувство бессилия:** Отсутствие влияния на ситуацию может привести к депрессии, отчаянию и даже отказу от дальнейших попыток наладить контакт.

**Вина и стыд:** Отчужденный родитель боится осуждения со стороны третьих лиц, поскольку в обществе бытует стереотип, что если ребёнок не хочет общаться с родителем, значит этот родитель «неокейный» и с ним что-то не так. Поэтому просвещение о конфликте лояльности и феномене отчуждения может внести ясность в сложную проблему, в которую втянуты все члены семейной системы.

## **3. Рекомендации:**

Третьим лицам (социальные работники, судьи, исполнители, педагоги, психологи, родственники) важно понимать, что за внешними проявлениями родителей скрываются глубокие эмоциональные мотивы, которые управляют их действиями. Следует подходить к ситуации с сочувствием и искать способы минимизировать конфликты, сохраняя в центре внимания интересы ребенка.

### **Влияние родственников**

В ситуациях развода и конфликта лояльности значительную роль могут играть родственники, например, бабушки и дедушки. Эти люди могут активно вмешиваться в процесс, формируя мнение ребенка о втором родителе. Часто такое вмешательство происходит из-за сильной эмоциональной привязанности родственников к одной из сторон, а также из-за личных мотивов защиты или контроля над ситуацией.

Важно помнить, что для ребенка ключевыми фигурами остаются именно его родители. Именно они несут основную ответственность за воспитание и благополучие ребенка. Участие родственников, хотя и может быть полезным, не должно подменять собой роль родителей или разжигать конфликт между ними.

Задача всех вовлеченных сторон — поддерживать здоровые отношения с ребенком и способствовать его развитию без манипуляций и давления.

### **Кратко о медиации**

Семейная медиация – это эффективная альтернатива судебным разбирательствам, особенно в семейных конфликтах. Вместо долгих и эмоционально затратных процессов в суде, медиация предлагает мирный способ решения вопросов через переговоры. Один из основных плюсов медиации – это её фокус на интересах сторон, а не на юридических позициях.

Часто при разводах возникают не только споры за детей, но и за алименты, имущество и другие финансовые вопросы. На начальном этапе развода эти проблемы могут обостряться, что делает важным найти способ решения, удовлетворяющий обе стороны.

#### **Основные принципы медиации:**

1. Нейтральность: Медиатор не присоединяется ни к одной из сторон и работает в интересах обоих родителей и детей.
2. Конфиденциальность: Все обсуждения в медиации остаются в рамках процесса и не могут быть использованы в суде.
3. Добровольность: Участие в медиации – это свободный выбор родителей.
4. Фокус на интересах: В медиации рассматриваются истинные интересы сторон, а не их правовые требования. Например, важно обеспечить благополучие ребенка, а не просто «победить» в споре.

#### **Этапы медиации:**

1. Подготовка: медиатор изучает ситуацию и помогает сторонам настроиться на конструктивный диалог.
2. Исследование интересов и рисков: медиатор обсуждает с каждой стороной их интересы и опасения.
3. Поиск вариантов решения: стороны с помощью медиатора предлагают возможные пути решения проблемы.
4. Заключение соглашения: если стороны достигли взаимопонимания, соглашение оформляется и может быть утверждено судом или нотариусом.

Бывают случаи, когда медиация может не сработать. Если одна из сторон находится под влиянием сильных иррациональных мотивов (месть, страх, гнев) и/или конфликт перешёл в стадию сильной эскалации. В таких случаях стоит рассмотреть другие альтернативы.

Альтернативой могут стать переговоры с посредником – челночные переговоры, которые тоже помогают снизить конфликт, обменяться предложениями и найти взаимовыгодные решения.

Семейная терапия может быть полезной, если основные проблемы касаются эмоциональных переживаний родителей и детей, если необходимо выстроить контакт и отношения.

### **Может ли ребёнок снова обрести обоих родителей?**

Восстановление отношений ребенка с обоими родителями возможно даже после длительного отчуждения, но это требует душевной работы, усилий и времени. Два возможных подхода к этому — ко-родительство (копарентинг) и параллельное родительство.

**1. Ко-родительство (копарентинг)** предполагает, что оба родителя сохраняют разумное взаимодействие друг с другом в вопросах воспитания ребенка. Это требует высокой степени сотрудничества и конструктивной коммуникации. Ребенок чувствует себя увереннее, если видит, что родители учатся сотрудничать, несмотря на развод. Это идеальный сценарий, который поддерживает эмоциональное развитие ребенка и его связь с обоими родителями.

**2. Параллельное родительство** – альтернатива в тех случаях, когда между родителями сохраняется напряжение и не получается наладить партнёрское общение. Но при этом они не настраивают ребенка друг против друга, уважая его отношения с каждым из родителей. В таком формате родители действуют автономно, принимая решения в своих домах без постоянного взаимодействия друг с другом. Это помогает уменьшить конфликт и защищает ребенка от эмоциональных бурь, давая возможность выстраивать свои отношения отдельно с мамой и отдельно с папой.

Даже если второй родитель живет в другом городе или даже в другой стране, выстроить эмоциональную привязанность и отношения с ребёнком можно через интернет. Для этого необходимо одобрение или хотя бы отсутствие препятствий со стороны опекающего родителя. И второе – желание отдельно проживающего родителя осваивать «искусство быть родителем на расстоянии».

Ребенок может снова обрести обоих родителей в своей жизни, если и мама и папа вместе или по отдельности исцелят свои душевые травмы и приложат усилия для создания безопасной и стабильной среды.

## **Заключение**

Эта брошюра создана не для того, чтобы служить оружием в борьбе одного родителя с другим, а для того, чтобы донести важность сохранения эмоционального здоровья ребенка. Конфликт лояльности разрушает внутренний мир ребенка и оказывает долгосрочные последствия на его жизнь.

Важно помнить, что развод — это не конец семьи, а изменение ее формы. Родители могут перестать быть мужем и женой, но они остаются матерью и отцом. Пусть каждая семья, проходящая через развод, найдет путь к миру, прощению и исцелению. Пусть дети чувствуют любовь обоих родителей, а взрослые найдут силы преодолеть свои травмы и стать для своих детей примером эмоциональной зрелости и поддержки.

Данная просветительская брошюра создана в рамках международного проекта «Развод И Дети». Автор Юлия Ковалёва – семейный медиатор, консультант по конфликтным разводам, где есть споры по детям, специалист по конфликту лояльности и феномену отчуждения родителя, автор подхода «преодоление отчуждения».

Телеграм-канал «Развод и Дети» - [https://t.me/Divorce\\_and\\_Kids](https://t.me/Divorce_and_Kids)

Контакт для личных консультаций - [https://t.me/julia\\_kovaliova](https://t.me/julia_kovaliova)