

ЭКОЛОГИЧНЫЙ РАЗВОД: ЗАЧЕМ И КАК?

Е.Ю. ЧЕБОТАРЕВА

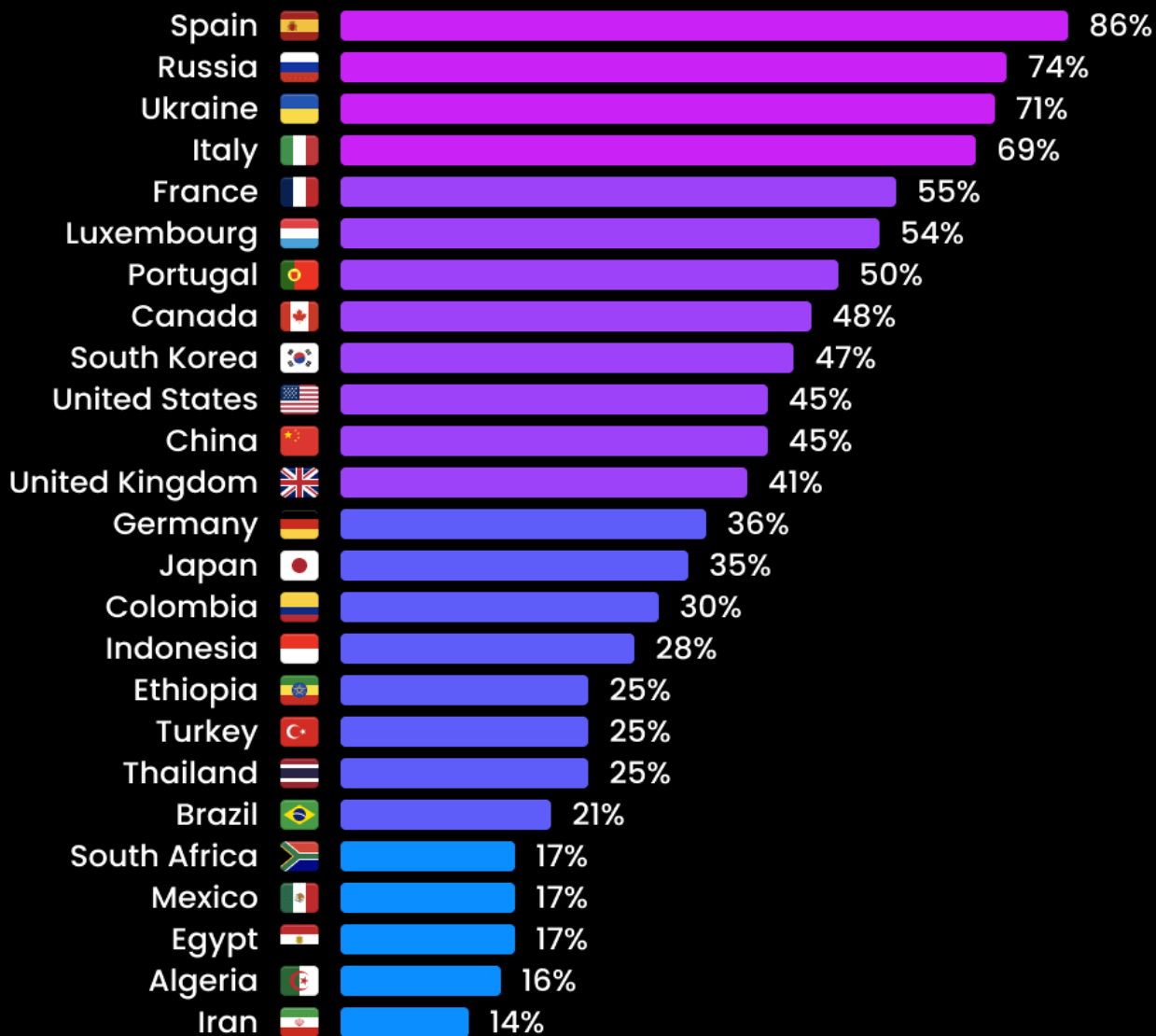
Кандидат психологических наук.

Профессор кафедры Детской и семейной
психотерапии МГППУ

Системный семейный психотерапевт

Global Divorce Rates

Percent of Marriages Ending in Divorce 2025 update



СТАТИСТИКА РАЗВОДОВ

В 2025г. Россия вышла **на 2 место в мире** по доле разводов на 100 заключенных в текущем году браков.
(На 2024 г. 3 место после Казахстана и Мальдив)

в 2024 г. число разводов **снизилось**, по сравнению с 2023 годом :

- **Общее** - на 6,2 %

- **в семьях с детьми** – на 17%

тенденция к снижению сохраняется.

37% россиян считают, что **«развестись можно всегда»**, ничто не считается преградой, в т.ч. дети, совместное имущество, финансовая зависимость.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВОДОВ (ИЗ ОТВЕТОВ РАЗВОДЯЩИХСЯ)

- Финансовые трудности и проблемы с жильем (46% ответов),
- Деструктивное поведение партнера (31%), в том числе:
 - измены (18%)
 - вредные привычки/зависимости (10%)
 - физическое насилие (3%)
- Проблемы в коммуникации (непонимание, конфликты) (23%),
- Утрата семейных ценностей (до 21% (?)).
- Потеря чувств (утрата доверия, уважения, отсутствие любви и внимания (до 21% (?)).
- Несовместимость супругов (16%) по характеру (9%) и интересам (4%).
- Сексуальная несовместимость (в РФ- нет данных, в мире от 24 до 50%).
- Измены (до 19%), ревность (3%)
- Вмешательство родителей (до 63% в молодых семьях)
- Неготовность к семейной жизни (до 10%)
- Бытовые разногласия, конфликты (до 10%)
- Воспитание детей (ранее одна из основных причин, сейчас нет данных, по миру - около 1,5%)

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭПОХИ ПОСТМОДЕРНА

«Цивилизационный разлом»

- **Фрагментация и отсутствие целостности:** общество воспринимается как мозаика разрозненных, часто противоречащих друг другу элементов.
- **Неопределенность и многовариантность:** подчеркивается альтернативность и случайность развития
- **Плюрализм и разнообразие:** признается равноценность и легитимность множества способов жизни
- **Критика универсальных истин:** опровергается идея объективного знания и универсальных ценностей. Знание социально сконструировано и зависимо от властных отношений.
- **Роль технологий и виртуальной реальности:** Интернет и цифровизация создают новые формы коммуникации и взаимодействия с миром.
- **Ирония и эпатаж** в восприятии себя и окружения, во взаимодействии. .
- **Динамичность, текучесть, гибкость.**

- **Симулятивность** — общество, где симулякры (копии без оригинала) заменили собой реальность, создавая гиперреальность.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭПОХИ МЕТАМОДЕРНА

- **Осцилляция (колебание)** между противоположностями, такими как ирония и искренность, конструкция и деконструкция.
- **Новая искренность:** возвращение к искренним и открытым проявлениям чувств после постмодернистской иронии и сарказма.
- **Просвещенная наивность:** способность верить в идеалы, несмотря на знание о сложности мира.
- **Постирония:** использование иронии с пониманием ее ограничений и в то же время с возможностью сохранять искренность и серьезность.
- **Реконструкция:** стремление не только разрушать, но и строить новые смыслы и структуры, восстанавливать ценности.
- **Солидарность и взаимопомощь:** потребность в возрождении традиционных ценностей, таких как солидарность, милосердие и самоотверженность.
- **Длительная перспектива:** ориентация на долгосрочную стабильность, экологическую устойчивость и благополучие будущих поколений.
- *«Судьба человека метамодерна: преследовать бесконечно отступающие горизонты».*

СМЕНА ЭПОХ

ПРЕМОДЕРН

эпоха религии до XIX века

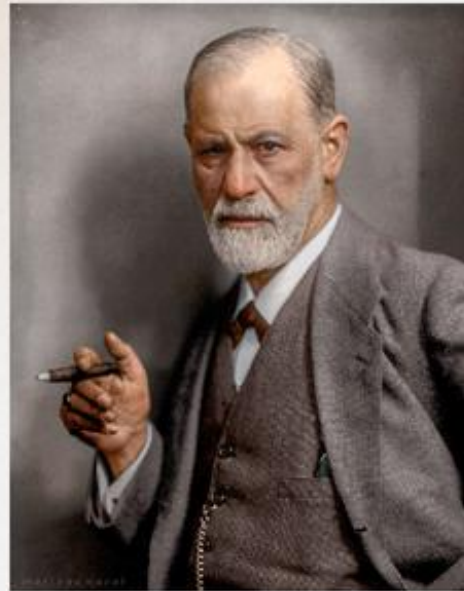


Человек - Бог
человек - выражение
божественных сил



МОДЕРН

эпоха науки XIX-середина XX века



Человек - Человек
человек - выражение
самого себя, как вид



ПОСТМОДЕРН

эпоха ничто середина XX-XXI века



Человек - Мем
человек - бессмысленный
казус, не выражающий ничего



МЕТАМОДЕРН

эпоха неопределенности XXI век



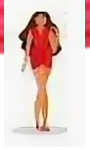
Человек Счастливый
человек выражение собственного
выбора, опыта и пути

СТАТИСТИКА РАЗВОДОВ ПО СТАЖУ БРАКА



до 1 года - 3,6 %,
от 1 до 2 лет - 16 %,
от 3 до 4 лет - 18 %, **от 5 до 9 лет - 28 %,**
от 10 до 19 лет - 22 %,
от 20 и более лет - 12,4 %

ЗАДАЧИ И РИСКИ ЭТАПОВ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА СЕМЬИ



✓ **Этап монады:** **сепарироваться** от родительской семьи, сформировать собственную **идентичность**, развить навыки любовных отношений (способность к **зрелой любви**).



✓ **Диада:** установить **границы** семьи, **баланс близости** – автономии, **договориться** обо всех параметрах семейной системы, согласовать **планы** на жизнь, **понять и принять** друг друга.



✓ **Триада:** формирование **родительской** подсистемы, поиск **баланса сфер** жизни, родительства и супружества, построение здоровых **тройственных отношений** с ребенком (риски триангуляции).



✓ **Второй и последующие дети:** адаптация к **индивидуальности** каждого ребенка, сиблинговая ревность, коалиции.



✓ **Выход ребенка во внешний мир (школа):** проверка **эффективности семейного воспитания**, поддержка ребенка, компенсация **снижения значимости родительских ролей**, **социальная реализация**.



✓ **Семья с подростком:** сепарация подростка, **снижение родительской роли**, усиление **супружеской**, **гибкость** семейных границ и правил, **поддержка** друг друга в кризисах зрелости.



✓ **«Опустевшее гнездо»:** **супружество** без явного родительства, надежная база для взрослых детей.



✓ **Пенсия:** **перестройка образа жизни**, **принятие друг друга** в новых ролях, **поддержка** в кризисах, прародительство.

Негативный цикл семейного взаимодействия



СТЕРЕОТИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

- *При угрозе отношениям:*

- Протест
- Возмущение и цепляние
- Депрессия и отчаяние
- Отчуждение и обособление

➤ жесткие взаимодействия отражают / создают тяжелые эмоциональные состояния;

➤ тяжелые эмоциональные состояния отражают / создают жесткие взаимодействия;

➤ партнеры в сложных отношениях застревают в своем порочном круге, негатив нарастает.

➤ Не все видят выход из порочного круга или видят, но понимают, что у них не хватает сил на преодоление этих стереотипов



СТЕРЕОТИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОТНОШЕНИЙ



ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ О РАЗВОДЕ

- результат оценки соотношения между поддерживающими и разрушающими брак факторами.

Сдерживающие факторы:

- **Наличие детей:** Нежелание причинять боль детям, сложности с их разделом.
- **Материальная сторона:** Невозможность разделить имущество, жилищные вопросы, материальная зависимость одного из супругов.
- **Страх перед будущим:** Страх одиночества, сложность построения новых отношений.
- **Боязнь неодобрения:** со стороны родственников или друзей.

Стратегии:

- попытки конструктивного разрешения конфликта,
- уход в себя,
- манипуляции или агрессия
- давление, шантаж
- провокации.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О РАЗВОДЕ

- **Оценка непреодолимости проблем:** Анализ того, насколько неразрешимы существующие конфликты.
- **Эмоциональное состояние:** Оценка собственных чувств и эмоциональной обстановки в паре.
- **Честность перед собой:** Разобраться в истинных причинах конфликта, а не только в их внешних проявлениях.
- **Оценка отношений:** Честно ответить на вопрос, остались ли к партнеру чувства, кроме обиды.
- **Работа над отношениями:** Оценить, готовы ли оба партнера прилагать усилия для разрешения проблем.

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОСЛЕ РЕШЕНИЯ О РАЗВОДЕ

- **Проблемно-ориентированные стратегии:** поиск информации и планирование действий для разрешения конкретной проблемы, что эффективно, если есть возможность влиять на ситуацию.
- **Стратегии разрешения конфликта:** **сотрудничество**, когда партнеры пытаются найти решение, учитывая интересы друг друга и сохраняя ценность отношений (даже в процессе их завершения), **избегание** (откладывание обсуждения, вытеснение тревожащей информации), **соперничество (конкуренция)** (жесткое отстаивание своих интересов, тенденция отстоять свою правоту), **компромисс** (взаимные уступки), **уступка** (отказ от своих потребностей).
- **Эмоциональные и поведенческие реакции:** от попыток конструктивного диалога до деструктивного поведения, такого как агрессия, месть или манипуляции.

ВЛИЯНИЕ РАЗВОДА НА СУПРУГОВ

Позитивное:

- **Улучшение качества жизни:** возможность создать счастливую и спокойную жизнь для себя и своих детей.
- **Отказ от претензий друг к другу:** снижение напряжения, обид.
- **Новые возможности для реализации потребностей:** не нужно преодолевать сопротивление партнера, свобода.
- **Более позитивная идентичность:** ничто не провоцирует на деструктивное поведение.
- **Возможности для личностного роста:** стимул к развитию и личностному росту, к тому, чтобы стать более внимательными и заботливыми родителями.
- **Сохранение уважения и сотрудничества:** родители, сняв супружеские претензии, могут научиться уважать друг друга и сотрудничать для обеспечения благополучия ребенка.

Негативное:

- **Эмоциональный стресс:** развод вызывает сильный стресс, чувство потери, разочарования и вины, что может привести к депрессии и тревоге.
- **Потеря самооценки:** родители могут испытывать чувство вины и снижение самооценки.
- **Социальные и экономические проблемы:** многие родители вынуждены начинать жизнь заново, что влечет за собой адаптацию к новой реальности и потенциальные финансовые трудности.
- **Изменение образа жизни:** прежняя стабильность нарушается, а жизнь меняется полностью, что требует времени на адаптацию.



ВЛИЯНИЕ РАЗВОДА НА ДЕТЕЙ

Негативное:

Позитивное:

• **Снижение напряжения:** развод может положить конец семейным конфликтам и создать более спокойную и здоровую атмосферу для ребенка, где он будет чувствовать себя в безопасности и любимым.

• **Развитие гибкости и самостоятельности:** ребенок может научиться адаптироваться к переменам, стать более гибким и самостоятельным.

• **Укрепление отношений с обоими родителями:** если оба родителя продолжают заботиться о ребенке, это может помочь ему сохранить близкие и доверительные связи с обоими родителями.

• **Урок уважительного разрешения конфликтов:** пример конструктивного поведения в конфликтах.

• **Эмоциональные проблемы:** дети испытывают печаль, гнев, обиду, стыд и чувство вины, считая себя виноватыми в разводе.

• **Психосоматические реакции:** могут возникать нарушения сна, аппетита, хроническая усталость и другие проблемы со здоровьем.

• **Проблемы в поведении:** поведение может стать агрессивным, замкнутым или, наоборот, отстраненным, нарушается успеваемость и дисциплина в школе.

• **Может быть повышенная нормативность и старательность,** в которых отражается подавление своих эмоций.

• **Сложности в отношениях:** возникают трудности в общении со сверстниками и представителями противоположного пола, а также могут появиться проблемы с доверием и формированием здоровых отношений в будущем.

• **Изменение самооценки:** дети могут чувствовать себя неуверенными и беспомощными, а их самооценка снижается.



ФАЗЫ РАСПАДА ОТНОШЕНИЙ

1. **Интрапсихическая (внутренняя) фаза** – появляется ощущение внутренней неудовлетворенности, человек становится более чувствительным к таким понятиям, как равноправие, жестокость; сравнивает своего партнера с другими людьми. Растет чувство вины, тревожность.
2. **Интерпсихическая/ диадическая фаза** – супруги обсуждают свои отношения сначала негативно, высказывают претензии друг другу. Растет тревога и чувство вины. На данной фазе можно наладить отношения между супругами.
3. **Социальная фаза** – вовлекаются окружающие люди (родственники, друзья). Супругов не воспринимают как пару, у них нарастает страх перед одиночеством, перед будущим.
4. **Фаза отделки (интрапсихическая)** – партнеры переосмысливают свой опыт. Фаза сопровождается эйфорией.

СТАДИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ РАЗВОДА (Э. КЮБЛЕР-РОСС)

1. **Отрицание** – брак обесценивается; но тот, кого оставляют, не может принять то, что он завершился, и смириться.
2. **Гнев, озлобленность** – манипулирование детьми, другими людьми; гнев; возможен поиск новых контактов.
3. **Торг, переговоры** – попытки восстановить брак, могут привлекаться окружающие; возрастает сексуальная активность.
4. **Депрессия** – предыдущая стадия не дает удовлетворения, ощущение тупика.
5. **Принятие, адаптация** – осмысление потери, своего будущего; переживается в среднем около 1 года.

ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАВЕРШЕННОГО РАЗВОДА

Завершенный развод - это свобода от ожиданий по отношению к партнеру, уверенность в том, что возможно выжить (материально и эмоционально) без него.

Основные критерии:

- **Эмоциональная нейтральность:** нет сильных чувств (злости, обиды, тоски) при мысли о бывшем партнере. Его / ее слова и поступки больше не вызывают сильной эмоциональной реакции.
- **Сформированность планов на будущее:** строятся планы на дальнейшую жизнь, в которых бывший супруг не фигурирует. Надежда на будущее, а не желание вернуть прошлое. Эти планы не ориентированы на то, чтобы доказать: «какая хорошая жизнь без тебя», соответствуют собственным потребностям.
- **Проживание горевания:** пройдены все стадии горевания, произошло принятие.
- **Управление эмоциями:** Всплески грусти или гнева и пр., связанные с прошлыми отношениями, стали управляемыми или полностью исчезли.
- **Отсутствие навязчивых мыслей:** Исчезли навязчивые мысли о бывшем партнере, а также желание его вернуть. Совместные фотографии больше не вызывают сильных эмоций.
- **Восстановление самооценки:** вернулась уверенность в себе и появилось осознание, что опыт развода не определяет вашу личность.
- **Осознание потребностей:** лучший контакт с собой, понимание своих потребностей и ожиданий от будущих отношений.

ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАВЕРШЕННОГО РАЗВОДА

- **стабильный заработок** у обоих супругов, справедливое решение всех материальных вопросов;
- реальная возможность жить на **разной территории**;
- высокая **самооценка** каждого из партнеров;
- хорошие **отношения с детьми** (особенно у того родителя, с которым они остаются);
- наличие каких-то **жизненных интересов**, желание развивать себя, которые поддержат вас и займут ваше освободившееся время;
- готовность к периоду временного **одиначества** в личной жизни;
- наличие **группы поддержки** - друзей и родственников;
- **прощение партнера** и освобождение от обиды или чувства вины (умение оставить прошлое позади);
- наличие **не только мотивации избегания** ("где угодно, лишь бы не с тобой"), но и представлений о будущем ("знаю, куда и зачем я иду, точно уверен, что справлюсь, и что мне там будет лучше").

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВЕРШЕННОСТИ РАЗВОДА

- **Эмоциональная привязанность.** Один или оба партнера продолжают испытывать сильные эмоции (обиду, гнев, ревность, тоску) по отношению к бывшему супругу.
- **Сильная эмоциональная вовлеченность** при взаимодействии с бывшим партнёром.
- **Зависимость от прошлого.** Один из партнеров (или оба) продолжает жить прошлыми отношениями, не может отпустить ситуацию и сосредоточиться на настоящем, на своих личных целях, планах и собственной жизни.
- **Постоянные конфликты.** Бывшие супруги продолжают выяснять отношения, обвинять друг друга или возвращаться к обсуждению старых проблем.
- **Неспособность двигаться дальше.** Один или оба партнера не строят новых планов, не развиваются личностно, эмоционально "застревают" в прошлом.
- **Идеализация** или **демонизация** отношений или бывшего супруга. Вытесняется из памяти либо все хорошее, либо все плохое. Бывший партнер видится в черно-белом цвете.
- **Поиск справедливости, отмщения, реванша.**

ТИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ РАЗВЕДЕННЫХ СУПРУГОВ (ЧЕРЕЗ ГОД ПОСЛЕ РАЗВОДА)

- «Отличные товарищи» — высокая степень взаимодействия и высокая степень коммуникабельности. Остались хорошими друзьями после развода.
- «Сотрудничающие коллеги» — средний уровень взаимодействия, высокая коммуникативность. Сотрудничают достаточно хорошо в том, что касается детей. Способны отделить свои супружеские взаимоотношения от родительских обязанностей и взаимоотношений.
- «Сердитые союзники» — среднее взаимодействие, низкая коммуникабельность. Характерно вынужденное общение только в случае построения планов для своих детей. Способны договариваться, но трудно сдерживать негативные эмоции.
- «Ярые враги» (низкая коммуникативность — мало взаимоотношений). Часто имеют тенденцию разрешать споры только в судебном порядке. Очень сильно зависят друг от друга, хотя это отрицают.
- «Распавшийся дуэт» — разошедшиеся пары, которые исключают какой-либо контакт полностью. Эмоциональный разрыв, много энергии уходит на поддержание негативных эмоций.

ФЕНОМЕН ПРОЩЕНИЯ

Прощение за причиненные раны происходит тогда, когда партнеры:

- Осознают свои обиды и боль.
- Знают, что их бывший партнер находится в контакте и чувствует эту боль вместе с ними.
- Знают, что эти раны в этих отношениях больше не повторятся, т.к. отношения завершаются.

- Прощение в разводе — это не оправдание поступка, а освобождение от обид и негативных эмоций, которое помогает двигаться дальше как самому человеку, так и сохранить нормальные отношения с бывшим партнером, если это необходимо.
- Оно снижает стресс, способствует личностному росту и восстановлению эмоционального благополучия.



СМЫСЛ ПРОЩЕНИЯ

- **Освобождение от эмоционального груза:** прощение снимает тяжесть обид и злости, снижая уровень стресса и тревоги. Это позволяет перестать тратить энергию на поддержание негативных эмоций.
- **Личностный рост и самопознание:** помогает лучше понять себя, свои ожидания и границы. Способствует развитию эмпатии и принятию несовершенства — как своего, так и партнера.
- **Построение здорового будущего:** помогает не заикливаться на прошлом, направить энергию на новую жизнь, самореализацию и построение будущих отношений.
- **Сохранение нормальных отношений:** сохранить родительское сотрудничество ради детей. Также помогает в будущем строить более здоровые отношения с другими людьми.
- **Восстановление доверия:** открывает путь к честному диалогу и обсуждению произошедшего, что может помочь партнерам лучше понять друг друга, даже если они уже не вместе.

ФАЗЫ ПРОЩЕНИЯ

- **Фаза раскрытия:** человек осознает и принимает свои негативные чувства (гнев, боль, разочарование, стыд) и понимает, как произошедшее повлияло на него. Желание избавиться от гнева, осознание собственного вклада в поддержку обиды, сравнение себя с обидчиком, пересмотр представлений о справедливости мироустройства.
- **Фаза решения:** готовность рассматривать прощение как предпочтительный выбор, внутреннее решение простить обидчика и, возможно, говорит об этом или предпринимает первые шаги к примирению.
- **Фаза действия:** пересмотр взглядов на ситуацию и обидчика, эмпатия и сочувствие к обидчику, «поглощение» боли, осознание, что прощение — его собственный выбор, конкретные действия, направленные на прощение, например, поделиться своими чувствами с обидчиком.
- **Фаза углубления:** осмысление смысла произошедшего для себя, осознание собственной потребности в прощении со стороны других, понимание, как прощение меняет цели жизни, представления о том, как избежать подобных ситуаций в будущем, уменьшение негативных чувств к обидчику и возможно, усиление позитивных.

ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ЗАВЕРШЕНИЕМ РАЗВОДА

1. **Индивидуальная работа** Задача –принять мысль о разводе.

Для того, **кто хотел бы сохранить отношения**, принять решение второго партнера, отказ от борьбы за справедливость.

Для **инициатора** – принятие своего чувства вины, осознание, что с ним «можно жить».
Для обоих – осознание предстоящих изменений в образе жизни. Осознание того, что **причины развода не в людях, а в логике развития семейной системы.**

Переживание травмы развода, чтобы она не оказывала длительное воздействие на его жизнь.

Понимание, что из развода они выйдут не хуже, чем есть.

2. **Совместная работа разводящихся супругов.**

Цель – провести **эмоциональное завершение развода.**

Партнеры разговаривают о том, чего они **ожидали** друг от друга в этом браке и чего не дали, **какие потребности не смогли удовлетворить** с помощью супруга, признание того, что **больше они не хотят удовлетворять эти потребности в этом браке.**

3. Супруги **договариваются о порядке развода** и жизни после развода. Решаются вопросы о разделе имущества, об общении с детьми. Очень важно все согласовать сразу, иначе возникает основа для манипуляций, в т.ч. бессознательных.
4. Родители **объясняют детям, что происходит**. Важно, чтобы **сообщили вместе**, что это их **совместное решение**, что **всем так будет лучше**, что они **остаются родителями** и продолжают любить своих детей и заботиться о них. (Если дети достаточно большие, то организационные вопросы обсуждаются вместе с ними.)
5. Работа с детьми. Цель – дать **детям возможность выговориться, укрепить связи** в сиблинговой подсистеме. Создать / легализовать **каналы для выражения эмоций** по поводу развода родителей.
6. **Организация жизни бинуклеарной семьи**. Установить позиции членов в новой системе, перераспределить роли, укрепить границы, вводить новые ритуалы (совместное приятное времяпрепровождение, горевание)



СОРОДИТЕЛЬСТВО ПОСЛЕ РАЗВОДА

- **Сотрудничество и согласованность:** договоритесь с бывшим супругом о единых правилах воспитания и совместных решениях, чтобы в жизни ребенка был постоянство.
- **Приоритет интересов ребенка:** - нужды ребенка выше собственных обид и разногласий, командная работа родителей. *Но не игнорирование собственных базовых потребностей!*
- **Сохранение иерархии:** Взрослые должны принимать решения, а дети не должны управлять ими или диктовать условия.
- **Открытый и честный диалог** по всем вопросам, касающимся ребенка. Важно научиться разделять личную жизнь и родительство. Важно, чтобы оба родителя имели полную информацию о событиях жизни ребенка.
- **Сохранение позитивного образа родителей:** избегать критики друг друга в присутствии ребенка, разделять свои негативные эмоции к бывшему супругу и позитивные эмоции ребенка по поводу общения с родителем.
- **Четкий график общения:** Согласуйте время, дни, место и правила встреч, а также порядок передачи ребенка и его возврата.
- **Согласованные правила пребывания ребенка в 2 домах:** свое место, вещи, «переходные объекты».
- **Равные права:** у обоих родителей остаются равные права и обязанности по отношению к ребенку независимо от места его проживания



ОСОБЕННОСТИ БИНУКЛЕАРНЫХ СЕМЕЙ (СВОДНЫХ, «ЛОСКУТНЫХ»)

Иерархия: создает многоуровневую иерархию и потенциальные конфликты лояльности.

- **Наличие готовых отношений "родитель-ребенок":** новым супругам сразу приходится включаться в уже существующую систему воспитания и взаимоотношений с детьми партнера.
- **Различные семейные правила и традиции:** каждый член семьи приносит с собой правила и традиции своей предыдущей семьи. Согласование требует значительных усилий.
- **Эмоциональная привязанность к отсутствующему родителю:** дети могут испытывать сильную привязанность или лояльность к своему биологическому родителю, который не живет с ними, что может затруднять принятие нового взрослого члена семьи (отчима или мачехи).
- **Соперничество между детьми:** сводные братья и сестры могут соперничать за внимание, ресурсы и любовь родителей.
- **Неоднозначность ролей:** роли отчима/мачехи и пасынка/падчерицы часто не имеют четких социальных норм и правовых предписаний, что приводит к неопределенности в ожиданиях и поведении.
- **Проблемы с адаптацией и интеграцией:** сводные семьи постоянно находятся на нескольких этапах жизненного цикла семьи одновременно, соответственно, нужно решать много разноплановых задач.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Гельмут Ф. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой. – Питер, 2021.
- Родман С. Как говорить с детьми о разводе. Строим здоровые отношения в изменившейся семье. – Litres, 2020.
- Герасименко Т. Экологичный развод. Как уберечь ребенка от травмы и выйти из кризиса самому. – Litres, 2021.
- Родина Е. Поговорим о разводе. Как расстаться красиво. – Litres, 2024.
- Кичаев А. Как сохранить семью, или Когда лучше развестись. – Litres, 2015.
- Нефедова К. Как пережить развод с мужем и обрести новый смысл жизни. – Litres, 2025.
- Файн П., Бейкер Э. Воспитание детей после развода. Что делать, если бывший супруг пытается настроить ребенка против вас. – Litres, 2019.
- П. Пэпернау Выживание и процветание в семьях повторного брака. Научный мир., 2022.



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!

Ваши вопросы?

chebotarevy@Yandex.ru
+7 985 998 23 30