

Повторный брак: как построить гармоничные отношения

В наше время смешанные семьи – те, в которых есть дети от предыдущих браков партнеров, - стали нормой жизни: примерно 80% повторных браков заключаются между людьми, у которых уже есть дети.

Однако при создании такой семьи нередко возникают проблемы, связанные с приспособлением к ролям мачехи, отчима, пасынка и падчерицы. Некоторые дети могут сопротивляться тем многочисленным изменениям в их жизни, с которыми приходится сталкиваться, а родители расстраиваются или разочаровываются, когда видят, что в новой семье складываются совсем не такие отношения, как они планировали.

Конечно, всем членам новой семьи нужно время, чтобы привыкнуть к происходящим изменениям, но несколько верных советов и реалистичные ожидания помогут справиться с проблемами. Открытое общение, взаимное уважение, а также много любви и терпения – все это очень важно для создания здоровой и счастливой смешанной семьи.

Вы и ваш партнер решили жить вместе и создать новую смешанную семью, в которой будут дети от предыдущих отношений одного или обоих партнеров. Поздравляем! Впереди вас ждут как проблемы, так и очень приятные моменты. Чтобы в смешанной семье сложились доверительные отношения, может потребоваться достаточно долгое время. Несмотря на то, что вы, как родители, будете радоваться предстоящему браку и созданию новой семьи, ваши дети или дети вашего партнера не будут испытывать никаких положительных эмоций. Они будут волноваться из-за того, что придется жить с чужими детьми, которых они не очень хорошо знают, или, что хуже, которых даже не любят. Вам наверняка приходилось когда-то делить жизненное пространство с чужими людьми – например, в студенческом общежитии или бывать в командировке, где в гостиничный номер селили двух, а то и трех постояльцев. Помните дискомфорт, который приходилось испытывать? А теперь представьте, что это же чувства, только в гораздо большем масштабе, испытывают дети, в мир которых вторгаются чужие люди. Более того, дети будут вынуждены жить вместе с ними постоянно. Поэтому нужно еще до заключения брака начать планировать, как в семье будут развиваться отношения. Как и между родными братьями и сестрами, между детьми в смешанной семье может появиться конкуренция и борьба за внимание родителей. Необходимость делиться своей комнатой или игрушками, даже на время, может вызвать у ребенка гнев. Личное пространство и личные предметы - это особая тема в смешанных семьях. Желательно, чтобы детей не принуждали делиться друг с другом и оставляли каждому право на его вещи или место в комнате, рабочий стол и т.п.

Закладываем основу смешанной семьи

Пережив болезненный развод, а затем, найдя нового любящего и любимого человека, вы можете столкнуться с соблазном быстрее узаконить отношения и создать новую семью без тщательной предварительной подготовки. Однако лучше не спешить, а выждать некоторое время, чтобы дать всем шанс привыкнуть друг к другу и к самой идее брака.

- Слишком много изменений сразу могут выбить детей из колеи. У смешанной семьи гораздо больше шансов быть счастливой, если пара подождет два или более года перед тем, как пожениться, вместо того, чтобы сделать это практически сразу после развода.

- Не ждите, что сразу полюбите детей партнера. Узнайте их поближе. Должно пройти время прежде, чем вы сможете полюбить и привязаться друг к другу.

- Продемонстрируйте вашу будущую повседневную жизнь. Если каждый раз, как вы собираетесь вместе, вы ведете детей в парк развлечений, кафе или просто на прогулку, это не дает им

абсолютно никакого представления о том, как они и вы будете жить дальше. Постарайтесь сделать так, чтобы дети привыкли к вам и вашему партнеру, а также друг к другу в быту.

- Внесите изменения в воспитательный процесс еще до того, как поженитесь. Обсудите с партнером, как вы собираетесь вместе воспитывать детей, и внесите необходимые поправки в ваши взгляды на воспитание еще до того, как пойдете в ЗАГС. Это обеспечит более гладкий переход от одной семьи к другой, и ваши дети не будут злиться на «нового папу» за то, что он делает что-то по-другому.

- Не позволяйте ставить ультиматум. Вы можете оказаться в ситуации, когда ваши дети или ваш новый партнер ставят вас перед выбором между ними. Напомните, что вы хотите, чтобы все они присутствовали в вашей жизни.

- Настаивайте на уважении. Вы не можете требовать, чтобы люди любили друг друга, но можно настоять, чтобы они относились друг к другу с уважением.

- Не ожидайте слишком многого. Вы можете отдать кучу времени, энергии и любви детям вашего нового партнера, но не ждите, что немедленно получите положительные эмоции взамен. Думайте об этом, как об инвестициях, которые принесут доход не сразу.

Что нужно для счастливой смешанной семьи?

Если пытаться сделать из новой семьи точную копию предыдущей или создать некое идеальное семейство, то, скорее всего, эти попытки будут обречены на провал. Лучше обратить внимание на основные элементы счастливой смешанной семьи:

- Крепкий брак. В смешанной семье сложнее заботиться о собственном браке, об отношениях с партнером: ведь вы уже воспитываете детей.

- Вежливость. Если члены семьи ведут себя друг с другом вежливо, а не игнорируют или пытаются обидеть, то вы на правильном пути.

- Уважение. И это касается не только отношения детей к взрослым. Уважение должно быть основано не только на возрасте, но и на том факте, что все вы - одна семья.

- Понимание. Члены вашей новой семьи могут находиться на разных стадиях развития (подростки и маленькие дети) и испытывать различные нужды. А также они могут по-разному относиться к идее новой семьи. Всем членам семьи нужно понимать и уважать мнения друг друга.

- Пространство для развития. Надо верить, что после нескольких лет совместной жизни семья будет расти и развиваться, и ее члены будут проводить друг с другом все больше времени, чувствуя себя близкими людьми.

Как сблизиться с новыми членами семьи

Вам в качестве мачехи захочется сосредоточиться на построении положительных взаимоотношений с детьми вашего партнера. Ваши шансы вырастут, если вы подумаете о том, что детям действительно необходимо. Возраст, пол и характер здесь тоже играют роль, но у всех детей существуют базовые нужды и желания, выполнять которые нужно, чтобы отношения развивались позитивно.

Дети хотят чувствовать себя:

- Защищенными и уверенными. Дети хотят рассчитывать на своих родных и неродных родителей. Дети, пережившие развод родителей, уже знают, что это такое, когда люди, которым они доверяли, их подводят, и не будут гореть желанием дать второй шанс новому родителю.

- Любимыми. Детям нравится видеть и чувствовать вашу любовь, но ответное чувство будет развиваться постепенно.

- Что их замечают и ценят. Когда дело доходит до принятия каких-либо решений внутри смешанной семьи, дети часто чувствуют себя невидимками. Поэтому признавайте их роль в семье во время принятия важных и не очень решений.

- Услышанными и близкими в эмоциональном плане. Обстановка честности и открытости поможет детям почувствовать себя услышанными и эмоционально более близкими к новым родителям. Покажите им, что вы способны видеть ситуацию с их точки зрения.

- Похвалу и одобрение. Дети всех возрастов положительно реагируют на похвалу и одобрение, им нравится, когда их ценят за их поступки.

Позвольте детям задавать ритм

Каждый ребенок уникален и сам даст вам понять, с какой скоростью нужно продвигаться на пути формирования доверительных отношений. Некоторые дети открыты и готовы взаимодействовать сразу, а застенчивым, замкнутым детям может понадобиться больше времени, чтобы оттаять по отношению к вам.

Как дети привыкают к смешанной семье.

Дети разного возраста и пола по-разному привыкают к смешанной семье. Физические и моральные нужды двухлетней девочки будут отличаться от нужд мальчика 13 лет, но не спутайте различия в развитии и возрасте с различиями в основных нуждах. Только то, что подростку требуется больше времени, чтобы принять вашу любовь и заботу, еще не значит, что они ему не нужны. Вам придется менять свой подход в зависимости от возраста и пола детей, но ваша цель – построить доверительные отношения – остается прежней.

- * легче приспосабливаются и принимают нового взрослого

*Дети
до 10 лет*

- * борются за внимание родителей

- * имеют больше ежедневных потребностей.

*Подростки
от 10 до 14
лет*

- * им нужно больше времени, чтобы принять нового человека в качестве воспитателя

- * могут не демонстрировать свои чувства открыто, но бывают такими же или даже более ранимыми, как и маленькие дети, в вопросах любви, поддержки, дисциплины и внимания.

*Подростки
от 15 лет*

- * не имеют большой заинтересованности в смешанной семье
- * предпочитают дистанцироваться от семьи, так как у них идет процесс формирования личности

- * также не показывают своих чувств, но все равно хотят чувствовать себя любимыми и уверенными в своих близких.

При создании новой семьи, различия в методах воспитания и стилях жизни становятся еще более ощутимыми и могут стать причиной стресса у детей. В отношении домашних правил, дисциплины и карманных денег нужно придерживаться единой линии. Постарайтесь выработать с партнером единую стратегию.

Разобравшись с различиями внутри семьи, вы сможете лучше понять и принять некоторые проблемы, с которыми приходится сталкиваться, создавая новую социальную ячейку на месте двух

разрушенных.

Некоторые различия, которые встречаются в смешанных семьях:

- **Возрастные различия.** В смешанных семьях дети от разных браков часто даже ближе друг к другу по возрасту, чем родные сестры и братья, а иногда мачеха может быть всего на несколько лет старше ребенка партнера.
- **Недостаток опыта в воспитании детей.** У нового родителя может вообще не быть собственных детей, и поэтому он/она не будет ориентироваться в вопросах воспитания.
- **Перемены в отношениях внутри семьи.** Если у обоих родителей, которые собираются пожениться, уже есть семьи, то у детей в смешанной семье резко меняются роли. Например, ребенок, который в одной семье был старшим, уже не будет таковым в новом семействе. Или ребенок может потерять свое уникальное положение в качестве единственного мальчика или единственной девочки в семье.
- **Трудности в принятии нового родителя.** Если дети прожили достаточно долго в семье только с одним родителем, или все еще питают надежды на воссоединение родителей, то им будет гораздо сложнее принять в семью нового члена.
- **Требования других членов семьи.** В смешанных семьях могут возникнуть трудности при планировании совместных мероприятий, особенно если оба родных родителя, которые уже не живут вместе, имеют равные права на воспитание ребенка. Детям может не понравиться, что теперь, чтобы поехать в отпуск, пойти на праздник или провести выходные вместе, нужно считаться еще и с новыми братьями и сестрами.
- **Изменения семейных традиций.** Большинство семей абсолютно по-разному проводят праздники, дни рождения и отпуск. Детей может обидеть тот факт, что им придется подстраиваться под чьи-то привычки. Постарайтесь найти какую-то общую основу для создания новых семейных традиций.
- **Неуверенность родителя.** Неродной родитель может волноваться из-за того, как он/она выглядит по сравнению с родным родителем ребенка, или если сами дети сравнивают их, и сравнение это – не в пользу нового родителя.

Укрепляем смешанную семью

Чтобы создать счастливую смешанную семью, необходимо установить доверительные отношения. Может случиться, что дети будут чувствовать себя неуверенно и станут сопротивляться вашим попыткам узнать их поближе. Вам придется научиться не принимать близко к сердцу отсутствие энтузиазма либо негативные реакции. Это не значит, что они не хотят, чтобы вы были счастливы, просто еще не знают, каково это – делить маму или папу с чужим пока что человеком, и тем более, с чужими детьми. Такие чувства абсолютно естественны.

Создайте четкие границы внутри семьи

Важная часть установления доверия в смешанной семье – дисциплина. Пара должна обсудить, какую роль будет играть каждый из родителей в воспитании детей, а также какие изменения предстоит внести в совместную жизнь.

Вот некоторые советы, которые помогут смягчить переход из одной семьи в другую:

- Новый родитель должен выступать в качестве друга или советника, нежели воспитателя.

- Пусть роль воспитателя выполняет родной родитель, пока у нового не установятся более близкие отношения с детьми.

- Напишите список домашних правил. Обсудите их с детьми и повесьте на видное место.

Пусть ВСЕ родители принимают участие в жизни детей

Дети лучше привыкнут к новой семье, если продолжат общение с обоими биологическими родителями. Очень важно, чтобы все родители принимали активное участие в формировании дружеских отношений между собой.

- Дайте понять детям, что вы и ваш бывший партнер будете всегда их любить и всегда будете рядом на протяжении всей жизни.
- Объясните им, что ваш новый партнер это не «замена» мамы или папы, а еще один человек, которых будет их любить и заботиться о них.

Общайтесь часто и открыто

То, как протекает общение в смешанной семье, говорит об уровне доверия среди ее членов. Когда общение протекает часто, понятно и открыто, это снижает шанс возникновения каких-либо недоразумений, и увеличивает возможность установления связи между родителем и ребенком, неродным родителем и неродным ребенком, или между неродными братьями и сестрами. Можно попробовать установить домашние правила общения, такие как:

- Выслушивать друг друга с уважением.
- Позитивно решать конфликтные ситуации.
- Создать открытую обстановку, где никто не судит другого.
- Вместе играть в игры, заниматься спортом и т.д.
- Свободно выражать теплые чувства.

Используйте повседневные занятия и ритуалы, чтобы сплотить семью

Общие занятия и ритуалы помогают объединить семью. Введите хотя бы один из них в жизнь семьи. Может быть, это будет воскресный поход на пляж, вечер игр каждую неделю или особый способ празднования дня рождения. Традиция семейных ужинов поможет общению с родными и неродными детьми, а также сформирует привычки здорового питания.

Поддержание брачных отношений в смешанной семье

Бездетные пары, вступившие в брак во второй раз, в первые месяцы брака развивают свои отношения. А вот пары с детьми больше сосредотачиваются на детях, а не друг на друге. Без сомнения, вы будете тратить много энергии на детей, помогая им привыкнуть к новой семье, но нужно еще и построить крепкий брак с новым супругом. В итоге, это принесет пользу всем, в том числе и детям. Если дети будут видеть любовь, уважение и открытое общение между вами и вашим супругом, то почувствуют себя более уверенно и могут даже начать копировать эти качества. Выделите время для общения со второй половиной – устраивайте свидания или регулярные встречи во время обеда или перерыва на работе.

Когда смешанной семье нужна помощь

Если, несмотря на все ваши усилия, отношения между вашим супругом и/или детьми не складываются, найдите способ воспитывать детей вопреки сложной обстановке. Может быть, почувствовав эмоциональную поддержку с вашей стороны, они сами постараются решить проблему.

Стоит обратиться к семейному специалисту, если:

- ребенок направляет гнев на одного конкретного члена семьи или открыто обижает неродного или родного родителя.
- неродной или родной родитель явно выражает предпочтение одному из детей.
- члены семьи не получают удовольствия от тех занятий, которые обычно приносили им радость – школа, работа, игры, друзья и семья.

Во всех отношениях повторные браки отличаются от первых. Они существуют в рамках более сложной семейной организации, включающей, например, пасынков и падчериц, бывших жен, мужей и их родственников, что может приводить к серьезным конфликтам. Однако все описанные проблемы могут быть и в обыкновенных семьях. Мужья и жены могут не понимать друг друга, дети могут чувствовать себя брошенными или ревновать родителей к сестрам и братьям. У всех может возникать чувство одиночества, обособленности от других членов семьи. Дело в том, что вид семьи вовсе не определяет того, что в ней происходит. У любой смешанной семьи есть шанс стать единым целым.