



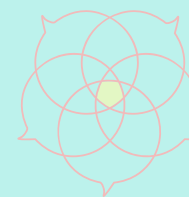
SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



# РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Информация и поддержка для  
разводящихся семей с детьми

Lasteabi.ee  
116 111



perelepitus

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

Norway  
grants

# Уважаемый читатель!

В Департаменте социального страхования мы подготовили пособие для родителей, которые планируют прекратить совместное проживание, думают о разводе или воссоединении после расставания, а также для их друзей и родственников. **Основная тема руководства — воспитание детей после расставания, поскольку прекращение постоянных отношений между взрослыми людьми, имеющими детей, не означает конец родительства.**

В этом руководстве вы найдете советы о том, где можно найти помощь и поддержку для себя и своей семьи.

Помимо советов и предложений о том, как предотвратить и решить различные проблемы в случае расставания, о чем следует помнить и на что обращать внимание, мы также включили ряд информационных каналов и полезных контактов. Разводы бывают разными, но когда семья с ребенком (детьми) распадается, благополучие и безопасность детей должны оставаться приоритетом для обоих родителей.

**Даже если родители больше не живут вместе, ребенок по-прежнему имеет право на заботу и любовь со стороны обоих родителей.** Ребенок имеет право оставаться ребенком и жить счастливо и после их расставания. **Родители несут ответственность не только за благополучие своего ребенка, но и за поддержание хороших и развивающих отношений с ним.** После развода позитивное родительство может стать еще более важным для ребенка.

Окончание отношений ставит родителей перед необходимостью выстраивать совершенно иные отношения друг с другом. Даже если бывший супруг или партнер больше не является постоянным партнером, он или она все равно остается важным и незаменимым родителем для ребенка. Родители должны взять на себя ответственность за расставание, действовать сообща и поддерживать своего



ребенка в новой ситуации. Проработка эмоций, связанных с разводом, поможет и родителям адаптироваться к новой ситуации и начать новую жизнь.

Оно основано на финском пособии “Руководство для родителей – информация и поддержка для разводящихся семей с детьми” (англ. A parent’s guide - information and support for divorcing families with children).

Дизайн и верстка: Хелен Пуистая

Фотографии: Pexels, Shutterstock и Getty Images

Издательство: Федерация домов и приютов матери и ребенка // ISBN978-951-9424-75-0  
третье исправленное издание,  
апрель 2020 г.

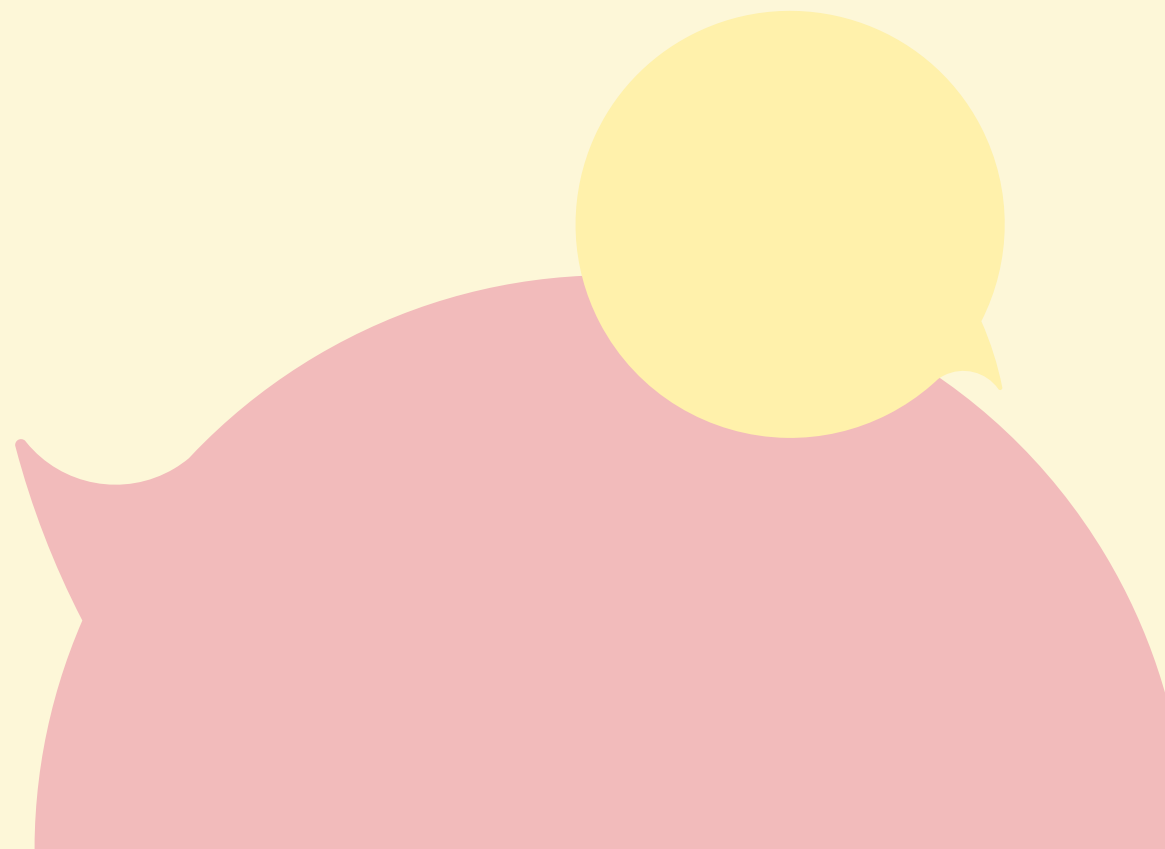
Эстонский текст отредактирован и адаптирован для Эстонии Хеликой Саар.

Эстонская версия была подготовлена в рамках программы гранта Европейского экономического пространства и Норвегии на 2014–2021 годы «Местное развитие и сокращение бедности», проект «Создание национальной системы поддержки семьи».

© The Federation of Mother and Child Homes and Shelters

Руководство для родителей на финском языке является частью программы для разводящихся семей с детьми, которую поддерживает центр финансирования организаций социального обеспечения и здравоохранения (STEA). Общества: Федерация домов и приютов матери и ребенка, [toimisto@ensijaturvakotienliitto.fi](mailto:toimisto@ensijaturvakotienliitto.fi)

THE FEDERATION OF  
MOTHER AND  
CHILD HOMES  
AND SHELTERS



# Содержание

## **РАЗВОДИТЬСЯ — ИЛИ ОСТАТЬСЯ ВМЕСТЕ?**

### **ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ РАССТАТЬСЯ**

Юридические действия, связанные с разводом

Имущественные права и обязанности: что происходит после развода?

Договоренности в интересах ребенка

### **РАЗВОД — ОТ КРИЗИСА К ВОССТАНОВЛЕНИЮ**

Развод как кризис

Восстановление после расставания

### **ВНИМАНИЕ К ПОТРЕБНОСТЯМ РЕБЕНКА**

Как говорить с ребенком о разводе?

Совместное родительство: что для этого нужно?

Развод в бiculturalной семье

### **ЦЕННОСТИ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО РОДИТЕЛЯ**

# Разводиться — или остаться вместе?

Если супруги или партнеры недостаточно часто говорят о своих ожиданиях или вещах, которые важны для них в отношениях, разрыв может стать неожиданностью для одного из них. Но нужно иметь смелость обсудить и расставание.

Для партнера, который рассматривает возможность разрыва, это может казаться единственным решением проблем в отношениях. Но взвешивание такой возможности или ее обсуждение не сделают разрыв неизбежным. **Открытое обсуждение не сделает отношения слабее, а вот его отсутствие вполне может.** Стоит помнить, что в какой-то момент разрыв рассматривался или обсуждался во всех отношениях – даже в тех, которые продлились долго.

Причин для того, чтобы задуматься о разрыве, может быть несколько. Вам может казаться, что ваши чувства к партнеру исчезли или что у вас больше нет общей мечты. Отношения могут подвергаться испытаниям повседневной жизнью: на них давят работа или безработица, недостаток времени, проведенного вместе, неравное распределение семейных обязанностей и финансовые проблемы. Проблемы могут быть связаны и с общением: нежелание разговаривать, неспособность выразить свои потребности или выслушать партнера, постоянные препирательства и конфликты, уничижительные комментарии со стороны партнера могут привести к ситуации, когда оба чувствуют отчуждение друг от друга. На отношения влияют и эмоции, возникающие из-за проблем, связанных с личностным ростом и развитием, таких как идея о том, что мы живем только раз. Отражаются в отношениях и кризисы развития семьи. Рождение первого ребенка может подвергнуть ваши отношения неожиданному испытанию. Воспитание детей может занимать все ваше время, что не оставляет времени на отношения. Найти правильный баланс между потребностями вашего ребенка, вас самих и ваших отношений может быть непросто.

Злоупотребление алкоголем и наркотиками, проблемы с психическим здоровьем или



насилие также могут вызывать напряжение и приводить к мыслям о расставании. Как родитель вы всегда должны обращаться за помощью при таких проблемах, независимо от того, решите ли вы в итоге расстаться или нет.

**об этом стоит подумать**

- Какие события или вещи заставили меня задуматься о разводе?
- Какие изменения мне хотелось бы видеть в своей семейной жизни?
- Как я могу обсудить это со своим партнером или супругом?
- Как развод изменил бы мою жизнь?
- А как насчет жизни моего партнера и детей?
- Для кого развод не был бы решением?
- Какие новые проблемы может создать развод?

Человеку, обдумывающему развод, может казаться, что этот шаг решит многие проблемы – даже те, которые развод на самом деле никогда не решает. К примеру, развод не устранил разницу в том, как родители видят родительство. **Невзирая на расставание, родители должны поддерживать связь и быть готовыми идти на компромисс в вопросах воспитания детей. Ведь они и после расставания по-прежнему несут родительские**

**обязанности.** Помните, что даже если расставание решает некоторые проблемы в семье или отношениях, оно часто приносит новые.

Решение расстаться – одно из самых трудных в жизни родителей. Если вы рассматриваете возможность расставания, вам также следует подумать о помощи, которую вы можете получить, прежде чем принять окончательное решение.

Вы можете найти поддержку и идеи для улучшения вашей семейной жизни и ваших отношений, даже если вы не находитесь в серьезном кризисе и не планируете расстаться. Разумно обратиться за помощью по поводу проблем в отношениях в самом начале, когда оба партнера все еще настроены на отношения и ни один из них не предпринял никаких окончательных шагов к разрыву. Сложные ситуации с большей вероятностью будут преодолены, если оба партнера хотят продолжать отношения.

Если вы часто думаете, что расставание решит ваши проблемы, начните искать помощь и поддержку для решения проблем в отношениях и семье. Желательно, чтобы помощь была оказана до расставания. Существуют различные виды поддержки для

людей с проблемами в отношениях, а также для тех, кто думает об уходе. Семейные консультанты, терапевты и медиаторы помогают родителям решать проблемы и ставить общие цели. Консультанты по отношениям (включая консультантов для пар) или психотерапевты могут помочь, если целью семьи является сохранение отношений. Когда родители разводятся, их супружеские отношения прекращаются, но родительские отношения продолжают, поскольку ребенок по-прежнему нуждается в заботе и наставничестве обоих родителей.

Семейная медиация – это наиболее широко используемый метод поиска подходящего варианта проживания общих детей, предназначенный для разводящихся или уже разошедшихся партнеров. Вы также можете найти помощь в решении своих проблем в группах поддержки, на тренингах **по воспитанию детей и т. д. Например, группы поддержки и мини-лекции, организуемые Эстонским детским фондом,** помогут вам перейти от тяжелых чувств к более светлым, понять, что произошло в ваших отношениях и что происходит с вами, а также подскажут, как помочь ребенку в это трудное время.

# Если вы решили расстаться

Если вы жили в браке, сожительстве или зарегистрированном партнерстве, расставание принесет много изменений, испытаний и забот. Некоторые из них носят практический характер и касаются прекращения отношений и раздела имущества. Развод как процесс и раздел имущества определены в Законе о семейном праве. При разделе имущества рекомендуется проконсультироваться с адвокатом или юридической фирмой. Кроме того, необходимо согласовать будущие условия проживания ребенка. Могут возникнуть вопросы об опеке, месте проживания ребенка или правах общения. Важно помнить, что родители должны исходить из наилучших интересов и благополучия своего ребенка при принятии решений,

касающихся его. **Семейные консультанты, терапевты и медиаторы могут помочь преодолеть новые трудности и поставить общие цели.**

## ЮРИДИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, СВЯЗАННЫЕ С РАЗВОДОМ

Брак может быть расторгнут по взаимному согласию супругов в ЗАГСе или нотариальной конторе либо, при наличии спора, в суде.

Брак может быть расторгнут в ЗАГСе, если супруги достигли соглашения и оба супруга проживают в Эстонии. Для развода супруги должны лично подать совместное письменное заявление на эстонском языке и оплатить государственную пошлину за регистрацию развода. Развод будет оформлен не ранее чем через месяц и не позднее чем через три месяца после подачи заявления о разводе. Цель этого положения закона – дать супругам время обдумать свое решение о разводе. Даже если заявление о разводе уже подано в отдел записи актов гражданского состояния, у супругов еще есть возможность передумать и не разводиться. Однако, если принято решение о разводе, но один из супругов по уважительной причине не может прийти в ЗАГС в день развода, он может отдельно подать нотариально заверенное или заверенное



консульским работником<sup>1</sup> согласие на развод без своего присутствия. После регистрации развода чиновник выдает заявителям по их просьбе свидетельство о разводе.

Развод в нотариальной конторе оформляется по соглашению между супругами на основании совместного заявления, сделанного на месте. Нотариус может расторгнуть брак и в том случае, если хотя бы один из разводящихся супругов проживает за границей. После подачи заявления о разводе нотариус назначит дату развода, когда расторгнет брак в присутствии обоих супругов. Как и при регистрации в ЗАГСе, развод предоставляется не ранее чем через месяц и не позднее чем через три месяца со дня подачи заявления о разводе нотариусу. Если один из супругов не может явиться к нотариусу в назначенное время по уважительной причине, он может отдельно подать нотариально заверенное или заверенное консульством согласие на развод без своего присутствия.

Развод предоставляется судом, если супруги оспаривают развод или связанные с ним

<sup>1</sup> Консульский работник – это государственный служащий, работающий на дипломатической должности, имеющий звание или профессию консульского работника и уполномоченный выполнять консульские обязанности.

обстоятельства либо если отдел ЗАГС не компетентен расторгать брак. Суд расторгает брак, если супружеские отношения безвозвратно прекращены. Согласно Закону о семье, супружеские отношения прекращаются, когда супруги больше не проживают совместно и есть основания полагать, что супруги не возобновят совместное проживание. Суд должен предпринять шаги для примирения сторон, кроме случая, если это невозможно или неразумно в данных обстоятельствах. Суд может дать сторонам до шести месяцев на достижение согласия.



При разводе человек может подать заявление на восстановление своей прежней фамилии, в противном случае он сохраняет свою супружескую фамилию.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Отделы записи гражданского состояния, в компетенцию которых входит развод, – это местные самоуправления и Таллиннский департамент записи актов гражданского состояния.

Если сожительствующие партнеры заключили соглашение о совместном проживании, то оно расторгается по нотариально заверенному соглашению сторон или, если стороны не могут прийти к соглашению, зарегистрированный партнер может обратиться в суд против другого зарегистрированного партнера. Решением суда соглашение о совместном проживании может быть прекращено или передано на обязательное нотариальное примирение. По окончании срока действия соглашения о совместном проживании дальнейшие обязательства по содержанию отсутствуют, если стороны не договорились об ином.

Гражданский брак прекращается по взаимному согласию партнеров без официального акта. Если в гражданском браке или зарегистрированном партнерстве участвуют дети, их дела должны быть устроены в наилучших интересах детей и в соответствии с семейным законодательством, как и в обычном браке.



Справиться с проблемами развода иногда бывает непросто. Не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой. Например, телефон помощи детям 116 111 работает постоянно.

## ИМУЩЕСТВЕННЫЕ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ РАЗВОДА?

Для супругов брак означает не только личные, но и имущественные права и обязанности. Эти имущественные права и обязанности вытекают из имущественных отношений в браке, формат которых вы закрепили свидетельством о браке или брачным договором.

Когда вы подаете заявление о заключении брака, вы можете выбрать один из следующих видов имущественных отношений.

**ОБЩНОСТЬ ИМУЩЕСТВА** очень сильно связывает супругов в хозяйственном плане. В случае общности имущества имущество, приобретенное в браке, является совместной собственностью супругов, независимо от того, на чье имя оно зарегистрировано. Если один из супругов хочет распорядиться совместным имуществом, он должен получить согласие другого супруга. В случае развода предполагается, что каждой стороне принадлежит 50% совместного имущества.

### НА ПРИМЕР:

Мари и Юри выбрали общность имущества, и Юри покупает квартиру, которая становится их домом. Квартирная собственность регистрируется на его имя. Квартира находится в совместной собственности Мари и Юри: 50% принадлежат Мари и 50% – Юри. Если Юри захочет продать квартиру, потребуется согласие Мари.

**ЗАЧЕТ ПРИРОСТА ИМУЩЕСТВА** дает супругам больше финансовой самостоятельности, при этом оставляя экономически более слабому супругу четкие гарантии. В случае зачета прироста имущества имущество, приобретенное в браке, является исключительной собственностью стороны, то есть записано на имя того супруга, на

чье имя оно было приобретено. В порядке исключения согласие супруга, не являющегося собственником, требуется для сделок с жилым помещением, используемым в качестве семейного жилья.

### НА ПРИМЕР:

Мари и Юри выбрали зачет прироста имущества. Юри покупает автомобиль, а Мари покупает квартиру, которая становится их домом. Квартира находится в единоличной собственности Мари, а машина – в единоличной собственности Юри (зарегистрированы соответствующим образом). Если Юри хочет продать машину, согласие Мари не требуется, но если Мари хочет продать квартиру, в которой они живут, согласие Юри необходимо.

**РАЗДЕЛЬНОСТЬ ИМУЩЕСТВА** означает, что как супруги вы полностью независимы друг от друга в плане имущества. Имущество является единоличной собственностью того супруга, на чье имя оно записано и кто приобрел его во время брака.

### НА ПРИМЕР:

Мари и Юри выбрали раздельность имущества. Юри покупает автомобиль, а Мари покупает квартиру, которая становится их домом. Квартира находится

в единоличной собственности Мари, а машина – в единоличной собственности Юри (зарегистрированы соответствующим образом). Если Юри хочет продать автомобиль либо Мари хочет продать квартиру, которая является их жильем, согласие другого супруга не требуется.

К единоличной собственности супругов также относится имущество, приобретенное одним из них до брака или полученное во время брака, например в порядке наследования или реституции.

Подробнее об общности имущества, зачете прироста имущества и раздельности имущества.

Если при заключении брака вы не выбрали формат имущественных отношений супругов, на вас будет распространяться формат общности имущества. Если у вас общность имущества и вы не делите совместное имущество при разводе, имущество остается совместной собственностью разведенных супругов и может быть реализовано только совместно (т. е. сделки требуют согласия разведенного супруга).

Разведенные супруги могут заключить соглашение о разделе общего имущества после развода (если общее имущество включает недвижимое имущество, требуется нотариально заверенное соглашение). Если разводящиеся супруги договорились о разделе имущества, они также могут расторгнуть брак у нотариуса. Там они могут в день развода сразу же заключить соглашение о разделе совместного имущества, чтобы разделить совместное имущество.

После вступления в брак вы можете изменить имущественные отношения, но в этом случае вы должны подписать нотариально заверенный брачный договор. Поэтому четвертым способом определения формата имущественных отношений является брачный договор, который нотариально заверяется до или во время брака. Брачный договор позволит сторонам решить, какое имущество останется в собственности разводящихся, а какое – в общей собственности, как будет использоваться общая собственность и как она будет разделена в случае необходимости. Брачный договор не может лишить супруга или разведенного супруга права на содержание и права на раздел совместного имущества при расторжении брака. Брачный договор прекращает свое действие в момент расторжения брака, заключения нового



брачного договора или прекращения имущественных отношений в судебном порядке. По требованию супруга брачный договор вносится в реестр брачных договоров.

При заключении договора о совместном проживании стороны также должны выбрать вид имущественных отношений. Стороны могут договориться о правилах, применимых к раздельности, а также об обязанности и размере периодических платежей, которые будут производиться после расторжения договора о совместном проживании. В отличие от брака, расставание зарегистрированных партнеров не имеет юридических последствий. Это означает, что если зарегистрированные партнеры хотят разойтись, но не расторгли договор о совместном проживании, их имущественные отношения регулируются не так четко, как в браке. Зарегистрированный партнер не может претендовать на долю в общем жилище в случае раздельного проживания; если жилище переходит к одному из зарегистрированных партнеров; не может претендовать на плату за пользование<sup>2</sup>; раздел потребительских товаров<sup>3</sup> не регулируется. В случае расторжения договора о совместном проживании суд разрешает споры по поводу жилья и связанного с ним имущества на тех же основаниях, что и в браке.



В случае расставания стороны могут решить, как разделить имущество между собой, составив совместное соглашение самостоятельно или поручив это адвокату или нотариусу (необходимо, если совместное имущество включает недвижимость).

Если супруги не могут достичь соглашения о разделе совместного имущества, спор должен быть разрешен в суде. Если стороны не могут договориться о том, как разделить совместное имущество, суд по требованию истца принимает решение либо разделить совместное имущество между сторонами в

реальных долях, либо передать имущество одному супругу, обязав его выплатить другому супругу его долю наличными, либо продать имущество с публичных торгов или на аукционе между супругами, а полученные деньги разделить между сторонами в

<sup>2</sup>плата за пользование - Если один из супругов обязан отказаться от семейного жилья или от его части для единоличного пользования другим супругом, он может требовать за это справедливую плату за пользование (ч. 2 ст. 23 Закона о семье).

<sup>3</sup>Потребительские товары длительного пользования – это предметы, используемые в домашнем хозяйстве в интересах семьи, такие как предметы домашней обстановки (мебель, оборудование) и другие вещи.

соответствии с их долями. Совместное имущество, как правило, делится между супругами поровну, однако Закон о семье предусматривает основания для отступления от этого равенства. Если есть имущественные обязательства (например, аренда или кредит), они погашаются при разделе имущества или делятся между супругами, как и другое имущество.

Супруги несут взаимные обязательства по содержанию семьи. В период брака супруг обязан содержать нетрудоспособного и нуждающегося в помощи супруга, а также во время беременности и при уходе за ребенком до достижения им трехлетнего возраста. Аналогичные обязательства действуют между зарегистрированными партнерами, заключившими договор о совместном проживании.

Требовать алименты от супруга можно и после развода. Разведенный супруг может претендовать на содержание (алименты), если он или она ухаживает за ребенком до трех лет, является престарелым или имеет слабое здоровье. Размер алиментов устанавливается таким образом, чтобы уровень жизни разведенного супруга оставался таким же, как и во время брака.

## **АЛИМЕНТЫ**

Дети имеют право на получение всесторонней поддержки от своих родителей.

**Родители обязаны содержать своего несовершеннолетнего ребенка**, а также совершеннолетнего ребенка, получающего базовое, среднее или высшее образование или профессиональную подготовку, но не старше 21 года, если только ребенок не является нетрудоспособным.

Таким образом, содержание – это право ребенка и обязанность родителя, которую родитель несовершеннолетнего ребенка исполняет путем уплаты алиментов, прежде всего в случае, когда он не проживает с ребенком или не участвует в его воспитании. Поскольку родители имеют равные права и обязанности по отношению к своим детям, алименты должны покрывать половину расходов на ребенка. Алименты – это деньги, выплачиваемые на содержание ребенка, поэтому родитель, воспитывающий ребенка, должен использовать их в интересах ребенка.

Если родители не живут вместе или решили разойтись, им необходимо будет достичь соглашения о содержании ребенка, в том числе о том, как и когда алименты будут выплачиваться. Иногда у ребенка есть дом с обоими родителями (т. н. попеременное

проживание), и поэтому оба родителя несут расходы по содержанию дома ребенка. С другой стороны, попеременное проживание не всегда означает, что алименты не нужно платить; важно также следить за пропорциональностью расходов на ребенка. Соглашение, которое исключает обязательство по будущему содержанию или необоснованно ограничивает его, является недействительным. Рекомендуется заключить соглашение в письменной или нотариальной форме, в последнем случае, помимо прочего, следует договориться о немедленном предъявлении к исполнению, чтобы в случае необходимости его можно было использовать в качестве исполнительного документа. Исполнительные документы – это судебные решения и другие документы, которые судебный пристав может принять к исполнению без открытия дела.

Для ребенка лучше, если родители сотрудничают и соглашения действуют, в том числе и по алиментам. К сожалению, это не всегда так. Алименты – это право ребенка, поэтому если живущий отдельно родитель не выплачивает алименты добровольно, родитель, воспитывающий ребенка, должен в первую очередь обратиться в суд для защиты прав ребенка. Каждый ребенок имеет право на полноценное развитие и благополучие.

Чтобы потребовать выплаты алиментов, законный представитель ребенка может подать иск от имени ребенка в окружной суд по месту жительства ребенка. Если соглашение о содержании ребенка заверено нотариально, в случае отказа от уплаты алиментов можно обратиться к судебному исполнителю без необходимости обращаться в суд.

Если второй родитель не возражает против требования о выплате алиментов в принципе, целесообразно начать процедуру ускоренного оформления платежного поручения. И это, и подача заявления могут быть осуществлены

в электронном виде в среде электронной подачи документов.

Если родитель не выполняет свои обязательства по содержанию ребенка и оспаривает иск о взыскании алиментов, суд обяжет родителя выплачивать алименты. Как правило, размер ежемесячных алиментов не может быть меньше половины минимальной месячной заработной платы, установленной правительством. Однако сейчас в разработке план по изменению минимальной ставки на 2021 год – в случае возникновения спора ее всегда нужно будет пересмотреть по сравнению с действующим

законодательством. Суд также может при наличии уважительных причин вынести постановление о том, что размер алиментов будет меньше минимальной суммы. Если финансовое положение родителя или другого родителя изменится либо изменятся потребности ребенка, вы можете обратиться в суд, чтобы изменить размер алиментов.

Если родитель обратился в суд, но решение еще не принято, он может получать алименты от государства во время разбирательства.

Если имеется судебный приказ о взыскании алиментов, подлежащий исполнению или немедленному исполнению, но другой родитель (должник) не выполняет его, родитель, воспитывающий ребенка, может обратиться к судебному приставу. Если должник в отведенный срок не производит выплаты, предписанные судебным решением, судебный исполнитель имеет право приступить к взысканию как алиментов, так и задолженности на основании заявления взыскателя. Судебному приставу должны быть вручены решение суда и заявление о принудительном исполнении.

### **АЛИМЕНТНАЯ ПОМОЩЬ**

Алиментная помощь – это временная государственная поддержка ребенка,



родитель(и) которого не выполняет свои обязательства по содержанию или выполняет их не в том объеме, который предусмотрен законом. Поскольку число должников по алиментам и суммы, причитающиеся их детям, с годами растут, в 2017 году была введена схема алиментной помощи, по которой государство гарантирует ребенку одинокого родителя до 100 евро алиментов в месяц.

Цель алиментной помощи – обеспечить содержание ребенка, если должник (родитель, задолжавший алименты и проживающий отдельно от ребенка) не исполняет алиментные обязательства в ходе судебного или исполнительного производства. Чтобы получить право на алиментную помощь, нужно обратиться в суд с заявлением о взыскании алиментов в ускоренном порядке или с иском о выдаче приказа об уплате. Самый простой способ ходатайствовать об алиментной помощи – через государственный портал [www.eesti.ee](http://www.eesti.ee) или отправив заявление с цифровой подписью по электронной почте на адрес [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee).

Право на алиментную помощь имеют как несовершеннолетний ребенок, так и ребенок, достигший совершеннолетия и получающий основное, среднее или высшее образование или профессиональную подготовку, но не

достигший возраста 21 года. Ходатайство или заявление от имени несовершеннолетнего ребенка подается его законным представителем. Совершеннолетний ребенок подает заявление самостоятельно. Ребенок не имеет права на алиментную помощь, если обязанность по содержанию согласно § 106 Закона о семейном праве вместо родителя выполняет другое лицо.

### **ВЗЫСКАНИЕ АЛИМЕНТОВ С РОДИТЕЛЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО ЗА ГРАНИЦЕЙ**

Исполнительное производство может быть начато, если родитель, обязанный выплачивать алименты, переехал за границу и больше не платит алименты. Чтобы начать судебное разбирательство за рубежом, необходимо подать в Министерство юстиции Эстонии ходатайство (в том числе ходатайство о помощи в выплате алиментов в ходе исполнительного производства) вместе с доверенностью, уполномочивающей соответствующего эстонского судебного исполнителя на посредничество в выплате алиментов из-за границы.

Выплата алиментной помощи не освобождает должника по алиментам от его обязательств, но государство впоследствии взыскивает долг с родителя, не выплачивающего алименты своему ребенку.

## **ДОГОВОРЕННОСТИ В ИНТЕРЕСАХ РЕБЕНКА**

**Даже когда отношения пары заканчиваются, родительские отношения и обязанности родителей сохраняются. Поддержка обоих родителей по-прежнему очень важна для ребенка, потому что оба родителя важны и необходимы для него. Ребенка нельзя ставить в ситуацию, когда ему приходится выбирать между своими родителями.**

Независимо от того, состоят ли родители в браке или сожительствуют, при распаде семьи необходимо решить такие вопросы, как организация дальнейшего общения между родителями и ребенком, где будет жить ребенок, кто будет представлять его интересы и т. д. Для большинства родителей расставание – это первый раз, когда они сталкиваются с семейным правом, которое регулирует отношения между ребенком и родителями.

**Конституция устанавливает право и обязанность родителей воспитывать и заботиться о своих детях.** Согласно Закону о семейном праве, родители имеют равные права и обязанности по отношению к своему ребенку. Родитель имеет право и обязанность заботиться о своем несовершеннолетнем

Однако важно помнить, что у ребенка имеются не только материальные потребности. Прежде всего ребенок нуждается в любви, заботе и внимании обоих родителей. Ребенок имеет право на общение с обоими родителями, независимо от характера их отношений. Любые решения, принимаемые родителями в отношении ребенка, должны соответствовать его наилучшим интересам.

Если между родителями существует юридический спор, ребенок, скорее всего, узнает об этом и будет нуждаться в объяснении на понятном ему языке, в чем заключается спор, почему он происходит и влияет ли он на ребенка и как.

ребенке – право на опеку. **Цель закона — гарантировать право ребенка на сбалансированное развитие и благополучие, а также на общение с обоими родителями. Обязанности родителей не зависят от того, проживают ли они в одном доме или отдельно.**

Родителям необходимо договориться о том, как организовать дела ребенка после

расставания. Если в семье более одного ребенка, для каждого ребенка необходимо найти решение, отвечающее его наилучшим интересам. В случаях, когда родители не могут достичь соглашения самостоятельно, рекомендуется проконсультироваться, например, с семейным медиатором. Вы также можете обратиться за помощью к работнику службы защиты детей по месту жительства ребенка, который может порекомендовать поддерживающие услуги или программы, помогающие родителям принимать наилучшие решения для своего ребенка.

Решения, касающиеся ребенка, всегда должны приниматься родителями. Они также несут ответственность за последствия своих решений. Ребенку не всегда легко выразить свои надежды и желания, например относительно жизненного устройства. Это особенно трудно для детей, когда они знают, что их родители не согласны по вопросам, которые их волнуют. Ребенок хочет быть лояльным к обоим родителям и не желает говорить плохое ни об одном из них. Когда родители доверяют друг другу и могут все обсудить, ребенку легче выразить свои

взгляды и пожелания. Таким образом, ребенок знает, что никто не рассердится и не оттолкнет его, если он выскажет свои мысли.

**Помните, что все дети, независимо от их возраста, имеют законное право быть выслушанными по вопросам, которые их касаются.** Слушать детей – значит прислушиваться к их желаниям, мнениям и потребностям развития. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка выражать свое мнение. Ребенок может не иметь четкого мнения и может доверять своим родителям в том, что они будут совместно решать проблемы в его интересах.

Важно отбросить личные эмоции по отношению к другому родителю и при решении организации жизни ребенка всегда исходить из наилучших интересов ребенка. Развод труден для всех членов семьи, но родители должны помнить, что он вызывает у ребенка растерянность и печаль, а также чувство вины. Для ребенка будет лучше, если родители спокойно объяснят ситуацию и дальнейшие шаги, принимая во внимание возраст ребенка, в том числе, например, то, когда ребенок снова встретится со своим вторым родителем или почему это невозможно. Стабильность очень важна для ребенка, особенно в меняющейся ситуации.



## **ПРАВО ОПЕКУНСТВА**

Решения, касающиеся ребенка, родители должны основывать на благополучии и интересах ребенка, а не на своих собственных.

Права родителя на опеку включают право заботиться о ребенке (личное попечительство) и его имуществе (имущественное попечительство), а также принимать решения по вопросам, касающимся ребенка. Родитель с правом опекунства обычно также является представителем ребенка. Родители обычно имеют совместную опеку над ребенком, которая не прекращается, когда родители

перестают жить вместе или когда ребенок остается с одним из родителей. Родители не могут договориться между собой о прекращении совместной опеки, но они могут договориться о том, как они будут решать вопросы совместной опеки. Совместная опека может быть прекращена только судом по заявлению одного из родителей.

Родители должны осуществлять опеку совместно, независимо от того, живут они вместе или нет, или ребенок проживает преимущественно с одним родителем, или проживает попеременно. Совместная опека означает, помимо прочего, что оба родителя

имеют право голоса в делах, касающихся ребенка, а также что важные вопросы, касающиеся ребенка (например, в какую школу или кружок по интересам ходит ребенок, какое медицинское обслуживание получает ребенок), решаются родителями совместно. Поэтому родитель, с которым ребенок проживает после раздельного проживания, не имеет автоматически больше прав, чем другой родитель, в решениях, касающихся ребенка. Только повседневный (обычный уход) за ребенком может быть решен родителем единолично в течение того времени, когда ребенок находится с ним.

Если родители, осуществляющие совместную опеку, не желают в будущем совместно осуществлять это право, любой из них имеет право обратиться в суд без судебного разбирательства с заявлением о полной или частичной передаче ему опеки над ребенком. Суд также может разрешить спор о праве опекунства в рамках бракоразводного процесса. Суд не удовлетворит заявление, если ребенок не моложе 14 лет возражает против передачи права опекунства или есть основания предполагать, что прекращение совместной опеки и присуждение заявителю единоличной опеки не соответствует наилучшим интересам ребенка. Суд принимает решение о прекращении



совместной опеки и присуждении права опекуна одному из родителей в первую очередь исходя из наилучших интересов ребенка, принимая во внимание, в частности, умственные и финансовые способности обоих родителей воспитывать ребенка, их эмоциональную привязанность к ребенку и их прежние прилежание в заботе о ребенке, а также будущие условия жизни ребенка. Если один из родителей осуществляет опеку на основании решения суда, другой родитель может подать заявление о передаче опеки, если обстоятельства, на основании которых было принято решение суда, существенно изменились.

Родитель с правом опекуна является законным представителем ребенка. Родители с совместной опекой имеют совместные права на представительство. Родитель представляет ребенка один, если он или она имеет единоличную опеку над ребенком или если суд предоставил ему или ей исключительные права на принятие решений. Например, если одному из родителей предоставлено исключительное право выбора школы для своего ребенка, то только этот родитель может решить, в какую школу будет ходить ребенок. Также родитель, получивший единоличную опеку над здоровьем ребенка, может единолично решать вопросы,

касающиеся здоровья ребенка. Независимо от статуса опеки, родители всегда должны принимать решения исходя из наилучших интересов ребенка, в том числе не подвергать ребенка опасности своими действиями или бездействием (например, утаивая важную информацию о здоровье ребенка от другого родителя и т. д.). Единоличное право опекуна не освобождает ни одного из родителей от обязательств по содержанию ребенка и не ограничивает право другого родителя на доступ к нему.

#### **МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА РЕБЕНКА**

**В случае развода родители отделяются друг от друга, но не от ребенка.** Вопрос о том, с кем из родителей будет постоянно проживать ребенок после раздельного проживания, слишком часто оказывается в центре родительских споров. Если родители не могут решить в начале переговоров, где ребенок будет жить в будущем, это может подорвать их дальнейшее сотрудничество. Более того, это не соответствует наилучшим интересам ребенка. Никакое соглашение не будет работать, если родители не могут доверять и поддерживать друг друга как родители.

Важно, чтобы родители доверяли друг другу и чтобы ребенок мог гибко жить с ними обоими. Родители могут определить место жительства

ребенка по соглашению или по решению суда, принимая во внимание, в частности, какие условия проживания (постоянное или попеременное проживание) лучше всего подходят для ребенка, не причиняя ему чрезмерного стресса.

Если у ребенка есть постоянное место жительства, то в его интересах иметь достаточный контакт с родителем, живущим отдельно. **Очень важно сохранить доверительные и близкие отношения между ребенком и живущим отдельно родителем после расставания.** В ситуациях с попеременным проживанием, когда ребенок проводит равное количество времени с обоими родителями, родителям необходимо следить за тем, подходит ли ребенку периодическое проживание в разных домах и не становится ли для него слишком обременительным. В случае попеременного проживания родители договариваются об адресе, по которому будет зарегистрировано официальное место жительства ребенка. Попеременное проживание должно соответствовать наилучшим интересам ребенка, что означает принятие во внимание, например, возраста и характера ребенка, расстояния между местами проживания родителей и способности родителей сотрудничать в вопросах, касающихся

ребенка. Попеременное проживание не должно быть выбрано лишь для того, чтобы обеспечить равное отношение к родителям.

У ребенка должна быть возможность выразить свое мнение. В деле, касающемся ребенка, суд должен лично заслушать ребенка не моложе 10 лет, если иное не предусмотрено законом. Суд также может заслушать младшего ребенка.

Если родители не могут достичь соглашения по вопросам опеки, рекомендуется обратиться к специалисту по защите детей в районе проживания ребенка, который может помочь

родителям достичь соглашения в наилучших интересах ребенка или направить их на консультацию или к семейному медиатору (о семейной медиации см. на стр. ....).

### **ПРАВО НА ОБЩЕНИЕ**

Дети счастливы, когда у них есть возможность жить с любящими родителями. Когда родители расходятся, ребенку очень трудно, если его отношения с одним из родителей ослабевают. Достойны признания родители, которые всячески помогают поддерживать близкие отношения ребенка с другим родителем, поскольку понимают, что отдаление от

матери или отца может быть болезненным для ребенка.

Оба родителя обязаны и имеют право лично общаться с ребенком. Права и обязанности родителя по отношению к своему ребенку действуют независимо от того, проживает родитель с ребенком или нет, если только права родителя не были ограничены судом. Право на общение между ребенком и родителем сохраняется, даже если совместная опека прекращается и одному из родителей предоставляется единоличная опека. Ребенок имеет право лично общаться с обоими родителями, но не обязан это делать.

**Однако интересы ребенка могут быть упущены из-за конфликта родителей.** По закону родитель должен воздерживаться от действий, которые вредят отношениям ребенка с другим родителем или затрудняют его воспитание (например, препятствовать встречам ребенка и другого родителя или влиять на ребенка, чтобы он не общался с другим родителем). Важно помнить, что прекращение отношений в паре не прекращает родительских отношений, т. е. отношений ребенка с другим родителем. Расставание вызывает целый ряд эмоций, и, например, если один из родителей не хочет общаться с другим родителем, это не значит, что и в интересах ребенка не общаться с ним.



В интересах ребенка – если родители смогут договориться о приемлемой форме общения и придерживаться ее, несмотря на разногласия. Вы можете получить помощь в составлении соглашения у специалиста по защите детей в вашем районе, у семейного медиатора или, например, в юридической фирме. Порядок общения не должен необоснованно обременять ребенка; следует принимать во внимание, среди прочего, возраст ребенка, отношения ребенка с родителями, расстояние между местами проживания родителей, график работы родителей, распорядок дня ребенка, а также, например, занятость ребенка в образовательной и развлекательной деятельности и т. д. Механизмы коммуникации должны быть четкими и выполнимыми.

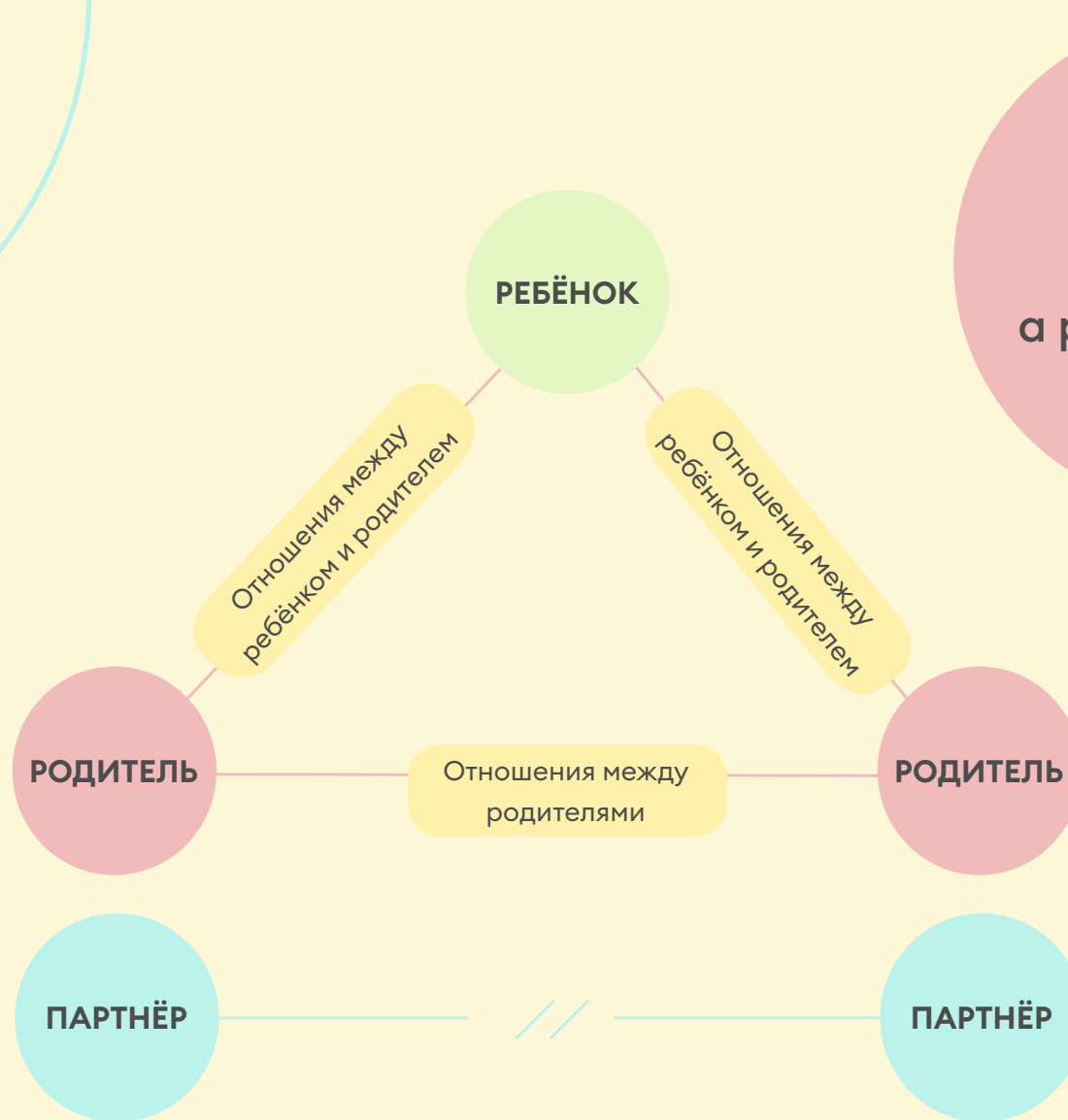
Однако если полюбовное соглашение не может быть достигнуто, родитель может обратиться в окружной суд по месту жительства ребенка с просьбой вынести постановление о контактах. В заявлении, помимо прочего, должно быть указано, какой тип контактных отношений родитель желает установить. В наилучших интересах ребенка суд может ограничить осуществление прав доступа или исполнение ранее принятых решений, касающихся их, либо прекратить осуществление прав доступа или исполнение ранее принятых решений, касающихся их. Суд

может распорядиться, чтобы ребенок общался с родителем или другим лицом в присутствии соответствующего третьего лица, либо запретить или ограничить общение третьего лица с ребенком. Суд также может наложить на соответствующее лицо обязательство воздерживаться от любых действий, которые вредят отношениям ребенка с родителями или затрудняют его воспитание. При установлении порядка контактов между ребенком и родителем суд определяет способ, место, частоту, продолжительность и передачу ребенка, исходя из наилучших интересов ребенка.

Определение порядка общения в случаях, когда право доступа не может быть реализовано, необходимо не только для защиты прав родителя, живущего отдельно, но и для защиты прав и интересов ребенка.

С точки зрения ребенка, очень важно, чтобы родитель, проживающий с ребенком, поддерживал и способствовал сохранению близких отношений между ребенком и вторым родителем. Родители, которые преследуют наилучшие интересы ребенка, будут сотрудничать во время и после разрыва отношений.





Отношения  
могут  
закончиться,  
а родительство —  
нет!

Рисунок 1: Треугольник совместного воспитания

## СЕМЕЙНАЯ МЕДИАЦИЯ

Семейные консультанты, терапевты и медиаторы помогают родителям решать проблемы и ставить общие цели.

Консультанты по отношениям (включая консультантов для пар) или психотерапевты могут помочь, если целью семьи является сохранение отношений. С консультантом вы сосредоточитесь на своих чувствах и отношениях и обсудите проблемы взаимоотношений. Семейная терапия, с другой стороны, фокусируется на семье в целом, то есть цель терапии – добиться изменений, которые улучшат благополучие всех членов семьи.

Семейная медиация – это наиболее широко используемый метод поиска подходящего варианта проживания общих детей, предназначенный для разводящихся или уже разошедшихся партнеров.

**Целью семейной медиации является не примирение или воссоединение расходящихся супругов или партнеров, а поиск их сотрудничества в рамках родительских отношений в интересах ребенка.** Семейное посредничество – это процесс, целью которого является поиск с помощью семейного посредника наилучших

и наиболее подходящих условий жизни для ребенка и обоих родителей исходя из наилучших интересов ребенка. Результатом переговоров может стать письменное родительское соглашение, в котором особое внимание уделяется сотрудничеству родителей, например по таким вопросам,

как место жительства ребенка, детский сад или школа, хобби, пребывание за границей и т. д. Если родители расходятся, отношения супругов прекращаются, но родительские отношения продолжают, поскольку ребенок по-прежнему нуждается в поддержке обоих родителей.

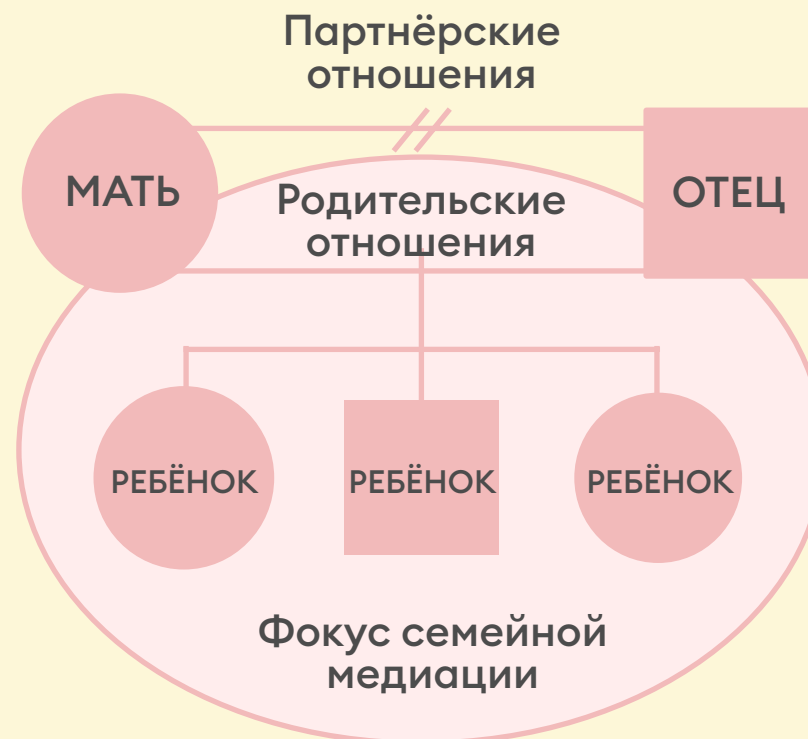


Рисунок 2: Экограмма (Haavsto 2018, Parkinson 2020)

## ПРАВИЛА СЕМЕЙНОЙ МЕДИАЦИИ:

- Родители принимают участие в медиации на добровольной основе.
- Родители **равны**, и они **сами ищут наилучшее решение для ребенка**.
- Семейный медиатор является лишь нейтральным посредником, который, используя свои профессиональные знания и навыки, поддерживает родителей в процессе урегулирования спора в наилучших интересах ребенка.
- **Родственники или друзья обычно не являются подходящими посредниками в решении проблем между родителями**, поскольку их субъективные суждения или симпатии к одному из родителей могут создать дополнительную напряженность в и без того сложной ситуации.

- Как правило, семейная медиация не подходит, если в отношениях присутствует психическое или физическое насилие или если одна из сторон имеет значительную власть над другой и не желает уменьшить свою власть для сотрудничества.

Однако в спорах, касающихся детей, крайне важно как можно быстрее и дружелюбнее разрешить разногласия и обеспечить продолжение стабильного проживания. Исследования подтверждают, что добровольные соглашения заключаются быстрее, являются более устойчивыми и выгодными. В семейной медиации семья смотрит в будущее ради ребенка.

В 2020–2024 годах Департамент защиты детей Департамента социального страхования разработает государственную услугу семейной медиации, целью которой – обеспечить доступность бесплатной услуги семейной медиации по всей Эстонии. Информация <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/organisatsioon-kontaktid/asutusest/projektid#Perelepitus>

### Библиография:

[www.tarkvanem.ee/ru/parnyje-otnoshenija/rasstavaniye-i-razvod/semeynaja-mediacija/](http://www.tarkvanem.ee/ru/parnyje-otnoshenija/rasstavaniye-i-razvod/semeynaja-mediacija/)  
[www.ajakiri.lastekaitseliit.ee/2020/06/01/mis-on-perelepitus-2/](http://www.ajakiri.lastekaitseliit.ee/2020/06/01/mis-on-perelepitus-2/)  
[www.lepitus.ee/vana/docs/juridica.pdf](http://www.lepitus.ee/vana/docs/juridica.pdf)

# Развод – от кризиса к восстанов- лению

В лучшем случае отношения основаны на взаимной привязанности и доверии. Отношения состоят из множества ожиданий, связанных с близостью, безопасностью, принятием и любовью. Расставание и разрыв отношений вызывают целый ряд эмоций, таких как разочарование, неуверенность в себе, боль от потери любимого человека, безнадежность, горе и гнев. Родители, которые больше не состоят в браке или сожительстве, обычно испытывают страх перед будущим

Способ расставания сильно влияет на восстановление после него.

и задают себе вопросы. Как я справлюсь в финансовом плане? Останусь ли я одна до конца жизни? Ребенок также часто является источником беспокойства. Как отреагирует ребенок, когда мы скажем ему о расставании? Как развод повлияет на его будущее? Как я смогу поддерживать связь со своим ребенком, если мы больше не будем жить под одной крышей?

Когда люди расстаются, общие мечты о будущем разбиваются вдребезги. Расставание особенно тяжело для той стороны, которая не желала этого. Когда мы чувствуем себя брошенными в самых важных отношениях, мы часто начинаем сомневаться в смысле жизни. В голове проносятся самые разные мысли. Почему это случилось со мной? Что я сделал не так? Мог ли я что-то сделать иначе? Чувство вины из-за выбора, который привел к расставанию и решению развестись, разочарование в себе и отношениях, а также скорбь по поводу отношений – вот лишь некоторые из чувств, которые, скорее всего, будут испытывать оба супруга или партнера.

Каждый человек переживает расставание по-своему. Партнеры могут совершенно по-разному относиться к расставанию. Один может почувствовать облегчение, другой – сильную тревогу. То, как разрыв связан с



вашим прошлым жизненным опытом, также влияет на то, как вы переживете разрыв и восстановитесь после него. В этот момент могут всплыть детские переживания, развод родителей и предыдущие расставания, которые вы, возможно, пережили. Помимо причин, которые привели к разрыву, на ваши реакции влияет и то, как произошел разрыв.

Развод часто характеризуется тем, что супруги или партнеры не думают на одной волне. Нередко человек, инициировавший разрыв, уже обдумывал его в течение некоторого времени и успел проработать связанные с ним эмоции.

Лучший способ для друга или родственника поддержать человека, пережившего развод, – это выслушать, утешить и просто быть рядом.

Возможно, он даже начал практические приготовления еще до того, как была обсуждена возможность расставания. В такой

ситуации другой партнер может быть застигнут врасплох. Многие проблемы вызваны тем, что бракоразводный процесс движется не в одном ритме для сторон. Поэтому важно, чтобы возможность развода можно было обсудить как можно раньше. Однако если он все же стал реальностью, обсуждение, проведенное на начальной стадии разрыва, позволит обеим сторонам справиться с ним на более-менее равных условиях. Это также идеально с точки зрения будущего сотрудничества.

Развод затрагивает не только родителей – он также влияет на ребенка и близких родственников. В интересах ребенка важно делить родительские обязанности и поддерживать отношения с близкими родственниками и другими важными для ребенка людьми. Бабушки и дедушки и другие близкие родственники часто испытывают те же эмоции, что и расстающиеся супруги или партнеры.

Слишком часто друзья и родственники совершают ошибку, навязывая свое собственное мнение и идеи по поводу разрыва, очерняя другую сторону, беря на себя роль арбитра или пытаясь обвинить кого-то. Лучший способ для друга или родственника поддержать человека, пережившего развод, – это выслушать, утешить и просто быть

рядом. С человеком, которому вы доверяете, легче обсуждать расставание и более четко анализировать события. Например, время от времени предложить присмотреть за детьми – хороший пример конкретной поддержки, которую разводящиеся родители ожидают от своих друзей и родственников.





## РАЗВОД КАК КРИЗИС

В своей жизни мы можем столкнуться со множеством кризисов – как естественных кризисов развития, так и внезапных и неожиданных кризисов. Расставание можно рассматривать как процесс, который начинается с мысли о расставании и заканчивается восстановлением. У каждого расставания есть свои причины и предыстория, но эмоции сторон во время этого процесса часто очень похожи. От потери супруга или партнера, который играл важную роль в повседневной жизни, люди часто испытывают одиночество.

На ранних стадиях кризиса расставания часто наблюдается тенденция отрицать происходящее, потому что столкновение с ситуацией кажется пугающим и невыносимым. В какой-то момент, однако, вы должны постараться взглянуть в лицо реальности. Эта стадия часто характеризуется горем и гневом. Каждый справляется с болезненными чувствами по-разному. Многие люди, которые больше не состоят в браке или сожительстве, защищают себя, создавая искаженную картину реальности. Бывшего партнера можно обвинить в своих страданиях и во всем, что произошло. А кто-нибудь другой посчитает виновным, скорее, себя самого. На этой стадии

кризиса расставания люди часто страдают от бессонницы, у них могут быть проблемы с концентрацией внимания, потеря аппетита, депрессия.

Даже если расставание произошло не по вашей инициативе и вы этого не хотели, в ваших интересах попытаться смириться с реальностью и найти утешение в том, что жизнь продолжается. Смирившись, можно сосредоточиться на будущем и начать строить новую жизнь после разрыва. Ваша подорванная уверенность в себе, скорее всего, постепенно восстановится, а пережитый



кризис может даже ускорить этот процесс. Преодолевая кризис, вы можете научиться понимать себя и других. Расставание может заставить нас посмотреть на наш выбор и ценности с чужой точки зрения и заставить нас задуматься о том, чего мы действительно хотим от жизни и наших отношений. Мы можем увидеть наш прошлый опыт и события, которые мы считали очевидными, в совершенно новом свете.

Но кризис расставания не всегда автоматически движется в правильном направлении. Иногда те, кто пережил расставание, попадают в ловушку гнева и горечи. Развод может стать серьезной угрозой для благополучия такого человека, если они не хотят или не могут посмотреть в лицо эмоциям, которые возникают при расставании, и справиться с ними. Неспособность преодолеть процесс расставания может проявиться в обиде на бывшего партнера, который считается единственным виновником их плохого самочувствия и трудностей, с которыми им пришлось столкнуться после расставания. Человек, застрявший в кризисе разрыва, может повторить ту же модель поведения в следующих отношениях или вообще уйти в себя и избегать отношений, боясь, что другие отношения будут неудачными.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ

Время восстановления после расставания зависит от самого человека. Утешает то, что у всех нас есть навыки и знания, которые помогут нам пережить кризис. Наш прошлый жизненный опыт, внутренние силы, способы преодоления, а также трудности и кризисы, которые мы преодолели в прошлом, помогают нам двигаться вперед. Как правило, со временем мы адаптируемся к изменениям.

При разводе очень важно отпустить отношения с бывшим супругом или партнером и смотреть в будущее. Отпустить бывшего партнера на эмоциональном уровне необходимо также для здоровых отношений между родителями и детьми. Сотрудничество между родителями, основанное на наилучших интересах ребенка, возможно только в том случае, если эмоции, возникшие во время расставания, больше не влияют на общение родителей и не угрожают ему.

Вы знаете, что пережили кризис расставания, когда признаете, что расставание – это уже часть вашего прошлого, и готовы сосредоточиться на будущем. Теперь вы можете оглянуться на развод как на этап вашей жизни.

Группы поддержки для восстановления после разрыва отношений также обеспечивают поддержку. В группе поддержки вы познакомитесь с другими людьми, находящимися в такой же ситуации. Их опыт может помочь вам лучше понять суть вещей, взглянуть на них под новым углом.

Поддержка и информация, которые вы получите в группе, могут превратить даже трудный опыт расставания в опыт, который поддержит процесс расставания и поможет вам справиться с переменами.

### ОБ ЭТОМ СТОИТ ПОДУМАТЬ:

- На каком этапе я нахожусь в своем
- Процессе расставания на данный момент? Какова ситуация у моего бывшего супруга или партнера?
- Что может Помочь мне продвинуться в бракоразводном процессе?



# Внимание к потребностям ребенка

Когда родители расстаются, ребенок испытывает целый ряд эмоций и жизненных перемен. Для ребенка развод может быть пугающим, печальным, непонятным или вызывающим гнев. А иногда ребенок может даже почувствовать облегчение. Все дети по-разному реагируют на развод.

Ребенок может оплакивать тот факт, что один из родителей переезжает, и бояться потерять его навсегда. В то же время ребенок может бояться того, что произойдет с ним самим. «Может, и родитель, с которым я живу, тоже уйдет? Кто тогда обо мне позаботится?»

Ребенок может быть зол и разъярен на родителя, который переезжает и бросает его, или на родителя, которого ребенок винит в

разводе. Он также может чувствовать себя очень беспомощным, когда понимает, что не может повлиять на решение своих родителей развестись.

На реакцию ребенка в значительной степени влияет ситуация в семье, предшествовавшая разводу. Были ли жизнь семьи и эмоциональная среда ребенка гармоничными и благоприятными для развития? Было ли много ссор между родителями и других вещей, которые вызывали стресс у ребенка в период совместного проживания? На то, как ребенок воспринимает развод, особенно влияет то, как родители справляются с разводом, их отношения после развода и то, насколько они способны отстаивать интересы ребенка при принятии решений о разводе. Реакция ребенка также зависит от его возраста и многих других факторов, его отношений с родителями и поддержки, которую он получает от других близких ему взрослых.

## КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О РАЗВОДЕ?

У детей нет предвзятых представлений о том, как развод повлияет на их жизнь. Поэтому особенно важно, как родители говорят с ребенком о разводе и насколько ребенок готов к нему. Ребенок должен быть в курсе



любых изменений в семейной ситуации, особенно тех, которые касаются его самого. Но детей не следует перегружать разговорами о проблемах в отношениях или о расставании родителей. Отношения между родителями – это не дело ребенка. Ему нужно рассказать о разводе только в том случае, если родители уверены в своем решении.

С точки зрения ребенка развод становится реальностью, когда один из родителей уезжает из семьи или когда ребенок переезжает в новый дом с одним из родителей. После того как решение о разводе принято и развод становится реальностью, важно, чтобы оба родителя имели возможность проводить время с ребенком, разговаривать с ним и отвечать на вопросы. Подготовить ребенка к разводу очень важно. В идеальной ситуации родители вместе говорят с ребенком о разводе. Даже если решение о разводе не было принято совместно, совместный разговор об этом показывает ребенку, что его родители по-прежнему способны нести ответственность и заботиться о нем. Как и что говорить ребенку о расставании, зависит от его возраста. Маленькому ребенку достаточно знать, что мама и папа больше не живут вместе, но оба заботятся о нем и проводят с ним как можно больше времени. Когда ребенок становится старше, он, скорее всего,

будет лучше понимать проблемы взрослых. Поэтому родители могут сказать ребенку, что они решили развестись, потому что считают, что так будет лучше для всех и в будущем у них будет меньше ссор.

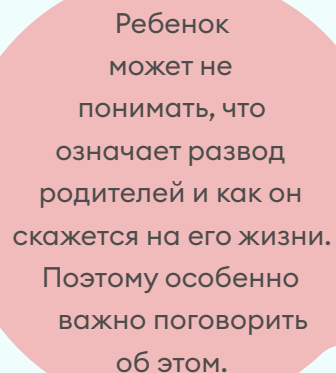
Родители должны открыто и честно поговорить со своим ребенком о разводе. Таким образом ребенку не придется придумывать объяснения в своей голове. Особенно важно дать понять ребенку, что он не виноват в разводе и что решение было принято родителями, которые несут за него ответственность. Не следует слишком подробно обсуждать с ребенком

причины расставания, так как это может подорвать авторитет другого родителя в его глазах. В интересах ребенка разумнее искать причины, приведшие к разрыву отношений, в обстоятельствах, а не в людях.

В процессе расставания очень важно, чтобы оба родителя своими действиями и словами показали ребенку, что они по-прежнему любят его и будут продолжать участвовать в его жизни. Ребенку нужно дать возможность любить обоих родителей, и это должно быть четко проговорено. Это обещание можно сделать более убедительным и конкретным



для детей – и взрослых – путем разъяснения его смысла. Например, ребенку можно сказать, что родитель по-прежнему будет помогать ему или ей с определенным хобби или домашней работой или что отпуск, запланированный на следующее лето, все равно состоится. Вам необходимо несколько раз поговорить с ребенком о новых порядках и изменениях в повседневной жизни, так как сначала все может быть слишком сложным и непривычным для его понимания. Для ребенка развод – это новая ситуация, которую он начнет понимать только по прошествии времени, когда жизнь после развода уляжется.



Ребенок может не понимать, что означает развод родителей и как он скажется на его жизни. Поэтому особенно важно поговорить об этом.

Нет смысла говорить ребенку, что ничего не изменится или что жизнь будет идти как обычно. Инициатор развода может быть склонен недооценивать негативные аспекты развода и потерю, которую придется пережить

ребенку. Дело в том, что развод может быть решением проблем родителей, но редко является решением проблем ребенка.

Видеть страдания и горе ребенка может быть очень тяжелым испытанием для родителей, поэтому есть риск, что они будут склонны давать обещания, которые не смогут выполнить. Родители не должны давать ребенку никаких обещаний, которые они не могут выполнить. Адаптироваться к новой ситуации ребенку поможет то, что родители не будут питать или подкреплять ложные ожидания, что они снова будут жить вместе. Это желание может надолго остаться в памяти вашего ребенка.

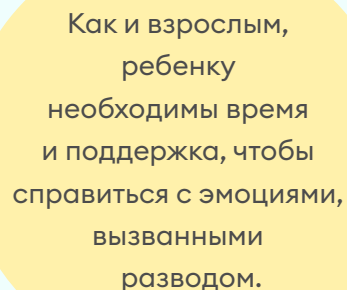
Как и взрослым, ребенку необходимы время и поддержка, чтобы справиться с эмоциями, вызванными разводом. Взрослые могут разговаривать с ребенком и поощрять его выражать свои чувства. Ребенок может не хотеть говорить со своими родителями о разводе или не знать, как это сделать. Нет необходимости беспокоиться по этому поводу, если в остальном ребенок чувствует себя хорошо. Воспоминания и вопросы ребенка приходят в собственном темпе и в разных ситуациях. Иногда ребенок долго не выражает свои чувства после развода, когда чувствует, что родители недостаточно сильны, чтобы

ответить на его чувства. Родители могут не понимать, что поведение ребенка на самом деле является реакцией на развод.

Родители должны знать, что ребенок захочет снова и снова говорить о разводе и может задавать одни и те же вопросы снова и снова. Ребенка поддержат привычный распорядок дня и внимание родителей к ежедневным событиям в жизни ребенка, его радостям и тревогам. Старые знакомые игрушки и предметы также помогут создать ощущение уверенности у вашего ребенка. Ребенку необходима поддержка родителей в виде любви, нежности и одобрения. Он или она не должны видеть ссоры своих родителей или быть причиной их ссор. Если родитель принижает и клеветает на бывшего супруга или партнера в присутствии ребенка, он также принижает того, кого любит ребенок. Даже в трудные периоды развода родители должны помнить, что ребенок не испытывает к отцу или матери тех же чувств, которые родители испытывают друг к другу.

Потребности ребенка не принимаются во внимание и его позитивное развитие подрывается, когда один из родителей пытается сделать из него союзника против другого родителя или когда права на общение используются для вымогательства чего-либо

(например, алиментов) у другого родителя. Защита беспристрастности и лояльности ребенка очень важна. Для него естественно любить обоих родителей, и он хочет хранить им верность. Конструктивный разговор о разводе поможет ребенку остаться нейтральной стороной в процессе развода. Развод не дает родителям права пренебрегать другими потребностями ребенка. Достаточный отдых и здоровое питание, наряду с распорядком дня, являются необходимыми условиями для роста и развития ребенка и неотъемлемой частью практической любви и воспитания.



Как и взрослым, ребенку необходимы время и поддержка, чтобы справиться с эмоциями, вызванными разводом.

Поведение вашего ребенка в детском саду или школе может измениться из-за развода. Поэтому именно родители должны информировать учителей или обслуживающий персонал и других взрослых в жизни ребенка об изменениях в семье. Это поможет взрослым

лучше понять изменившееся поведение ребенка и оказать ему поддержку. Кроме того, ребенок не обязан информировать других людей о том, что происходит в его семье.

Работники службы защиты детей предлагают помощь и поддержку родителям, которые беспокоятся о том, как их ребенок справляется с разводом. Они также предоставляют информацию о группах поддержки, программах и услугах в вашем регионе.

### **СОВМЕСТНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО: ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?**

Родители должны много работать, много разговаривать и проявлять гибкость с целью поддержания совместного опекуинства и родительского сотрудничества. Родительское сотрудничество не всегда дается легко. Однако оно отвечает наилучшим интересам ребенка и защищает его от потерь и негативных последствий развода.

Родители должны хотеть добровольно сотрудничать друг с другом. Те, кто прилагает усилия для сотрудничества, строят отношения сотрудничества, которые полезны для их ребенка и хорошо работают в их собственной ситуации. Они понимают важность и ценность другого родителя для ребенка и стараются

поддерживать и защищать эти отношения в меру своих возможностей. При необходимости родители проговаривают сложные места и пытаются найти решения для ребенка и не отступать от них. Родители не скрывают друг от друга информацию о ребенке и не действуют за спиной друг друга. Они верят другому родителю, что он будет лоялен в вопросах, касающихся ребенка. Уважение и почтение друг к другу помогает родителям работать на благо своего ребенка.

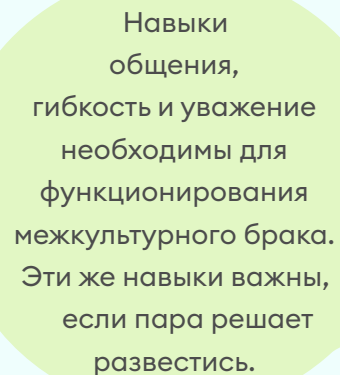
Смотреть в зеркало не всегда легко. Однако в интересах каждого человека уметь видеть собственные мотивы и поступки чужими глазами. Вы должны относиться к другим людям так, как хотели бы, чтобы относились к вам. С точки зрения ребенка, сам развод не является решающим фактором при разводе. Важно, скорее, то, как родители справляются с этим, а также то, какой будет жизнь ребенка после развода и какие отношения родители смогут построить друг с другом.

То, насколько хорошо ребенок справится с изменениями, вызванными разводом, во многом зависит от того, насколько хорошо родители могут справиться с конфликтом. Если они позитивно относятся друг к другу и сотрудничают в вопросах, связанных с ребенком, это поможет ребенку сохранить

близкие отношения с обоими родителями, даже если они не живут вместе. Если родителям трудно сотрудничать и бороться за интересы ребенка, это, скорее всего, будет очень стрессовым для ребенка и вызовет множество конфликтов. Поэтому важно, чтобы оба родителя как можно скорее обратились за помощью на ранних стадиях сотрудничества, если они не могут решить проблемы самостоятельно.

Программа «Диалог для детей» предназначена для родителей, которые переживают или только что пережили трудное расставание и не могут договориться о чем-либо, касающемся их ребенка. Благодаря программе обучения родители научатся новым способам преодоления трудностей и непринужденному общению, что сделает окружение их ребенка более безопасным.

Кроме того, существует целый ряд услуг и мероприятий для переживших разрыв родителей, которые призваны оказать помощь и поддержку в воспитании ребенка в одиночку или вместе с бывшим партнером. Они также могут помочь завести друзей и дать значимую деятельность людям, вовлеченным в процесс. Услуги и деятельность предоставляются муниципалитетами и другими организациями.



Навыки общения, гибкость и уважение необходимы для функционирования межкультурного брака. Эти же навыки важны, если пара решает развестись.

## РАЗВОД В БИКУЛЬТУРНОЙ СЕМЬЕ

Если семья бикультурная или родители родом из разных стран, проблемы, эмоции и переживания, связанные с разводом, будут такими же, как и в семье, где родители живут в одной стране и имеют общее культурное происхождение. Однако здесь есть некоторые отличительные вопросы, такие как решение о том, в какой стране жить, вопрос опеки над ребенком и поддержка двуязычной и бикультурной идентичности ребенка после расставания.

При разводе бикультурная семья может столкнуться со следующими проблемами. Законы какой страны применяются к разводу? Где родитель иностранного происхождения может найти информацию о практике развода в Эстонии? Останутся ли оба родителя в

Эстонии? Что произойдет, если один из родителей вернется домой или переедет в третью страну? Как можно поддержать развитие двуязычной и бикультурной идентичности ребенка в ситуации, когда родители больше не живут вместе?

Когда родители, принадлежащие к разным культурам, решают разойтись, культура может быть обвинена и использована в качестве оружия в их спорах. Такая ситуация ставит ребенка в противоречивое и двусмысленное положение, поскольку объект ссоры родителей является существенной и неотъемлемой частью самовосприятия ребенка. В худшем случае родительские споры могут привести к ситуации, когда ребенок чувствует стыд и неуверенность в своем культурном происхождении.

Поэтому родителям следует попытаться увидеть ситуацию глазами ребенка и принять тот факт, что раздельное проживание не изменит того факта, что ребенок имеет корни в обеих странах и имеет две одинаково ценные стороны своей личности. Родители также должны избегать принижения друг друга в присутствии ребенка, и ребенок никогда не должен выбирать между своими родителями или их культурами, если его отец или мать того пожелают.

Культурный фон родителей должен присутствовать в жизни ребенка естественным и позитивным образом даже после развода. Такой позитивный опыт поможет ребенку справиться с болезненными переживаниями, которые неизбежно приносит развод. Целью также должно быть обеспечение права обоих родителей на развитие и сохранение их языков. Ведь все же язык – ключ к пониманию своей культуры и корней.

Двуязычность поддерживает личность ребенка и открывает ему окна в мир обоих родителей. Она также создает благоприятные условия для

близких отношений с бабушками, дедушками и другими родственниками. В случае развода родители должны помнить о языковой среде семьи и возможностях, которые она предоставляет для поддержки двуязычной идентичности ребенка, думая о детских садах, яслях, школах, друзьях, родственниках, книгах и фильмах.

Навыки общения, гибкость и уважение важны в функционирующем бикультурном браке – и эти же навыки важны, если пара решит развестись. Даже если родители больше не живут вместе, у них все равно есть ребенок,

и они оба несут ответственность за его воспитание и здоровое развитие. В идеальной ситуации родители дадут ребенку и двуязычие, и сильную и позитивную бикультурную идентичность.

#### ОБ ЭТОМ СТОИТ ПОДУМАТЬ:

- **МЫ СКАЖЕМ РЕБЕНКУ**, что мы собираемся расстаться, и поговорим о причинах, которые привели к такому решению. Таким образом, ребенку не придется придумывать собственные объяснения разводу или чувствовать вину за наше решение.
- **МЫ БУДЕМ СОТРУДНИЧАТЬ, ЧТОБЫ НАЙТИ** наилучшие решения и организацию жизни для нашего ребенка. Мы не отделяемся от ребенка, а лишь прекращаем неработающие отношения.
- **МЫ БУДЕМ ПОКАЗЫВАТЬ И ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ**, что мы любим его и будем заботиться о нем даже после развода. Мы открыты для эмоций ребенка и прислушиваемся к ним.





# Ценности поддерживающего родителя



**МЫ СКАЖЕМ РЕБЕНКУ, КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ** принесет развод, а что останется неизменным в его жизни. Вместе мы сделаем все возможное, чтобы обеспечить чувство безопасности нашего ребенка.

**МЫ ЗАЩИТИМ ЕГО** от разочарований. Мы не даем пустых обещаний, которые не можем выполнить, и не возлагаем ложных надежд на то, что не можем контролировать.

**МЫ ПОНИМАЕМ И ПРИНИМАЕМ,** что для ребенка важно поддерживать контакт с родителями, бабушками, дедушками и другими важными для него людьми. Как родители мы стараемся поддерживать эти отношения.

**МЫ РАССКАЖЕМ** другим взрослым в жизни ребенка о разводе. Ребенок не должен нести ответственность за объяснение новой ситуации другим людям.

**МЫ ПОСТАРАЕМСЯ** сохранить общение. Ребенок не должен быть посланником между нами.

**МЫ ПОЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ** финансовом благополучии и обратимся за помощью, если понадобится. В обязанности ребенка не входит быть опорой для любого из родителей или уравновешивающим фактором в эмоциональной атмосфере семьи.

**МЫ БУДЕМ ПОМНИТЬ,** что, независимо от расставания родителей, ребенок имеет право на жизнь, соответствующую его возрасту. Мы понимаем, что родители могут повлиять на то, какой будет жизнь их ребенка.