

Как ответить ребенку на вопрос, где его папа.

Ситуация развода родителей

Ребенок, родители которого находятся в процессе развода, входит в группу риска практически по всем направлениям. В связи с этим очень важно создать для него максимально поддерживающую ситуацию и подкреплять ее повторяющимися действиями, создающими ощущение стабильности. Самой главной опорой на протяжении всей предыдущей жизни малыша были родители. И вдруг эта опора треснула, ощущение безопасности утрачено, атмосфера дома пропитана сильными эмоциями. Дети очень тяжело переживают этот период, даже если взрослые пытаются сделать перемены плавными и незаметными, например, сообщая ребенку, что папа уехал в длительную командировку. Однако дети очень внимательны к мелочам и замечают всё.

Получая на одном уровне информацию о том, что все хорошо (мама улыбается, папа звонит из «командировки» и т. д.), а на другом – замечая, что происходит что – то ужасное (улавливая обрывки телефонных разговоров; слыша, как мама плачет ночами; ловя на себе сочувствующие взгляды соседей; обнаруживая исчезновение папиной любимой кружки на кухне и т. д.), ребенок испытывает сомнения, перерастающие в глубочайшую тревогу и растерянность.

Ему важно понимать, что происходит. Информация должна быть донесена до него в той форме, в которой он готов ее принять. Какими же словами говорить с ним о разводе, заботясь о его чувствах? Рассмотрим эту ситуацию применительно к детям в возрасте **до пяти лет и старшим дошкольникам.**



Что и как говорить маленьким детям



Собираем «конструктор» из составляющих, которые должны присутствовать в вашей речи, обращенной к ребенку.

«То, что происходит, грустно и печально...»

Если происходит что – то печальное и тяжелое, а с ребенком это не обсуждают, он чувствует себя беззащитным и одиноким. Первым делом нужно сказать, что произошло что – то очень – очень грустное. Этим вы подтвердите право ребенка на грусть, а также то, что он не ошибся в своих наблюдениях. Одновременно этим вы оставите и за собой право грустить, чтобы не делать перед ребенком вид, будто происходящее вас не трогает.

«Ты ни в чем не виноват...»

Малышу не на что опереться в своих фантазиях по поводу случившегося, кроме как на мысли о том, что это он во всем виноват. В младшем дошкольном возрасте в центре складывающейся у него картины мира находится он сам, и, когда ребенку нужно что – то себе объяснить, причину всего он видит в своих поступках, непослушании. Даже в том, что по утрам кашу плохо ел! Например, вспоминая, как не слушался папу, он начинает винить себя в его уходе. Нужно иметь это в виду, разговаривая с ребенком.

Вы можете прямо сказать малышу: «Это взрослое дело, и ты тут ни при чем. Ты ни в чем не виноват». Это придется повторить столько раз, сколько ему потребуется, для того чтобы поверить.

«Папа и мама тебя очень любят и будут любить всегда...»

Очень важно не только говорить малышу, что он ни в чем не виноват, но и напоминать о том, что и папа, и мама очень – очень его любят, что раньше они любили друг друга и от их любви появился он, и, хотя теперь они живут в разных домах, но все равно любят его по – прежнему.

«Мы с папой живем отдельно, но и я, и он очень тебя любим!»

«Эта грусть обязательно пройдет...»

Важно убедить ребенка в том, что происходящие в настоящее время перемены печальны, но **со временем эта печаль пройдет**. Вам обоим тяжело (обычно во время развода на душе очень тяжело, хотя бывают и ситуации, когда расставание встречают с огромным облегчением), вы плачете, расстраиваетесь. Ребенок очень переживает, но, пытаясь быть преданным и боясь расстроить родителей, он может сдерживать свои чувства, терпеть. Внутренние переживания – это форма одиночества, поэтому малышу необходимо сказать, что произошло нечто очень грустное, люди всегда грустят при расставании, но со временем жизнь улучшается. Например, можно подбодрить его тем, что пока у папы с мамой был один дом, малыш жил только в нем, а теперь, когда у мамы свой дом, а у папы – свой, ему можно будет чаще ходить в гости. Важно объяснить ребенку, что перемены – трудная, но очень важная часть жизни. «Сейчас и мне, и тебе грустно, но очень скоро мы придумаем столько новых интересных игр, что перестанем грустить. Хочешь сейчас поиграть в поезд, на котором малыш – котенок ездит в гости к папе-коту?»

«Причины тебя не касаются...»

Чего уж точно ребенку не следует знать, так это причину развода. Нет никакого смысла в том, чтобы информировать его об измене, безработице, алкоголизме, наркотиках, игровой зависимости или плохих отношениях мамы со свекровью. Ребенок не должен быть втянут в отношения между взрослыми. Ему нужно знать только то, что раньше родители жили вместе, а теперь живут раздельно, и оба очень сильно его любят! На вопрос о том, почему родители решили жить раздельно, можно ответить:

«Так решили мы с папой, это наше взрослое решение, и с тобой оно не связано. Нам очень жаль, что ты расстраиваешься, но мы так решили».



«Папа будет рядом, он не исчез и не потерялся...»

Очень важно, чтобы в сообщении малышу о разводе родителей не было ни злодеев, ни виновников, ни предателей. Половина в малыше от мамы, половина от папы. И обе половины прекрасны, иначе и быть не может! Каждый из родителей дал ему лучшее, и это лучшее нужно уважать.

Обычно ребенка волнует, когда и как он будет видеться с родителем, который теперь живет отдельно. Взрослые могут заранее договориться друг с другом об этом, чтобы успокоить ребенка. Можно прямо сказать ему: «Мы теперь не живем вместе, но оба будем ходить на все праздники в детском садике, на соревнования и выступления, в которых ты участвуешь! Ты будешь ездить в гости к папе и разговаривать с ним по телефону так часто, как захочешь. Записка с номером его телефона будет лежать здесь, рядом с аппаратом. Давай я научу тебя звонить».

«Это серьезное решение, с ним не надо спорить...»

Если замечено, что малыш пытается примирить родителей тем или иным способом (а способы бывают разными, например, он может залезть на лесенку и спрыгнуть с нее, чтобы получить травму – ведь тогда мама позвонит папе, который работает врачом...), необходимо сразу сказать ему, что жить или не жить вместе – решают только взрослые. «Ты – маленький, а мы с папой – большие. Если мы решили, что у каждого из нас будет свой дом, значит, так правильно. Я понимаю, что ты на нас сердишься и хочешь, чтобы мы жили вместе, но это решение взрослых».



Что и как говорить ребенку дошкольного возраста

Разговор с ребенком младшего дошкольного возраста должен быть конкретным и очень простым – из трех – четырех фраз, которые, возможно, придется повторять много – много раз в течение нескольких месяцев: **«Это действительно грустно», «Папа тебя любит», «Ты ни в чем не виноват», «Так решили взрослые», «Все наладится».** Цель такого разговора – вернуть ребенку ощущение опоры во время перемен. Не следует использовать сложные формы, переносный смысл и иносказания, сообщая о разводе. Также не стоит придумывать «командировки» и прочие причины для смягчения удара. Информирование ребенка о реальном положении дел снимает с него тревогу и напряжение.

Что и как говорить ребенку старшего дошкольного возраста

С детьми старшего дошкольного возраста необходимо разговаривать несколько иначе. В сознании ребенка произошел переворот – он уже не считает себя причиной всего на свете, но обнаруживает свою беспомощность и ограниченность. Развод родителей ранит его, заставляет чувствовать себя брошенным, забытым. **В той ситуации, когда четырехлетний малыш борется и пытается все наладить, семилетний опускает голову и погружается в страдания.** Здесь родителям стоит сделать упор на том, что они обязательно найдут способ все организовать и со временем жизнь войдет в колею.

По большому счету само сообщение о разводе можно построить так же, как и с ребенком младшего возраста. Разница – в деталях. Следует продолжать говорить ребенку о любви к нему мамы и папы, избегать оценочных суждений в адрес отсутствующего родителя или членов его семьи, категорически отказываться обсуждать причины развода. В шесть – семь лет ребенок уже достаточно проницателен и наблюдателен, легко сводит воедино разные факты и способен догадаться об измене и прочем, важно не поддаваться



искушению посвятить его в детали развода. Если на этом этапе ребенок перестанет уважать одного из родителей, впоследствии ему будет трудно научиться уважать себя, поэтому лучшая тактика – хвалить и подчеркивать в нем те черты, которые он впитал от второго родителя. Возможно, он такой же смелый, как папа, или так же любит музыку, или у них похожие интересы... Пусть папы нет дома, зато его ребенок есть!

Чтобы малыш чувствовал себя в безопасности, несмотря на перемены дома, нужно дать ему опору: обвести на настенном календаре даты встреч со второй половиной семьи, напоминать о необходимости сделать поздравительные открытки для папы к Новому году, 23 Февраля, дню рождения, помочь смастерить подарок. Можно держать в комнате ребенка фотографию его отца, чтобы он мог «прирасти корнями», почувствовать, что не одинок в мире (особенно это важно в тот период, когда дети начинают бояться смерти и фантазировать, что их мама погибла или потерялась). Важно поддерживать контакты ребенка с отцом, если они оба этого хотят.

Ситуация, когда семья изначально состоит из мамы и ребенка

Семьи бывают разные: у кого – то нет папы, у кого – то есть отчим, кто – то растет в многодетной семье, кого – то усыновили, у одного мама молодая, а у другого ее путают с бабушкой... До трех лет малыши обычно не задают вопросов и принимают свою семью такой, какая она есть, но потом обнаруживают, что другие семьи устроены иначе. Что отвечать, когда малыш начинает интересоваться этим?



Детский сад – это место, где ребенку чаще всего становится очевидным отличие его семьи от остальных, например: других детей забирают папы, а его – только мама, другие дети рассказывают в группе о том, что куда – то ходили с папой, и т. п.

«ГДЕ ЖЕ ПАПА?» - ДЛЯ РЕБЕНКА ЗА ЭТИМ ВОПРОСОМ НЕТ

НИ ОДИНОЧЕСТВА, НИ БОЛИ, НИ ГОРЯ

Это естественным образом вызывает у ребенка вопрос: где же папа? Очень важно не избегать ответа на такой вопрос и простыми словами дать ребенку ровно столько информации, сколько он готов воспринять. Важно понимать, что сложным этот вопрос делают сами взрослые, для которых за ним стоит целая жизненная история, порой грустная или трагическая, но для ребенка за этим вопросом нет ни одиночества, ни боли, ни горя. Он узнал нечто новое и хочет прояснить это. Родителю следует ответить на этот вопрос так, чтобы сложившиеся обстоятельства стали для ребенка не проблемой, а уникальной особенностью – одной из многих уникальностей, которыми богат мир.

Не редко, услышав подобный вопрос, мама испытывает чувство вины или обиды за то, что ее с малышом семья чем – то хуже других, неполноценная или ущербная. **Подобные мысли следует гнать!** Они чужие. Времена, когда слово «безотцовщина» присутствовало в словаре педагогов и было крайне оскорбительным, прошли. В современном мире полные семьи в меньшинстве и чаще всего представлены мамой и отчимом, а не мамой и отцом. При ответе на вопрос об отце маме лучше всего опираться на то, что она – самый лучший родитель для своего ребенка и дает ему всю свою любовь!

Та история, которую она расскажет своему малышу о его отце, должна быть неизменной (не следует менять «показания» от случая к случаю) и, по возможности, правдивой. Тогда не возникнет проблем в будущем, когда ребенок узнает правду (а дети почти всегда узнают правду – либо отец появился на горизонте, либо кто – то из родственников проговорился). Правда должна быть очень простой, понятной и нейтральной в эмоциональном плане: ребенок уж точно ни в чем не виноват и не несет ответственности за то, что произошло тогда, когда он был маленьким или, когда его еще не было на свете.



Лучше всего начать с того, что в данной конкретной семье есть только двое, потому что **все семьи разные, и это нормально**. А потом нужно сказать правду об отсутствующем родителе – без подробностей, очень кратко, без обвинений в адрес той или иной стороны и без эмоций: «Конечно, у тебя есть папа, но он живет очень далеко». Если малыш начнет ежедневно задавать вопрос о папе, главное – набраться терпения и повторять ему одну и ту же историю. Иногда нужно услышать, что – то раз сто, для того чтобы внутри «улеглось». Формулировки могут быть разными, например:

- ✓ «Мы с папой очень сильно любили друг друга, и от нашей любви на свет появился ты. Но папа уехал далеко – далеко по делам раньше, чем мог узнать об этом. Я не знаю, где он, но вижу, что ты очень похож на него. Я рада тому, что ты похож на него»;
- ✓ «Твой папа – хороший, сильный и смелый, но не все папы могут жить со своими детьми, вот и твой папа не мог. Однако без него у меня не было бы тебя, поэтому я очень ему благодарна»;
- ✓ «Еще до того, как ты родился, мы с папой решили, что он будет жить в одном доме, а я – в другом. Я очень рада тому, что мы живем вместе с тобой».

Ребенку ни в коем случае не нужно знать подробностей, если он был зачат в результате насилия. С этой проблемой женщине нужно обратиться за помощью к психотерапевту, чтобы пережить травму и уменьшить ее влияние на ребенка.

О зачатии с помощью репродуктивных технологий от анонимного донора ребенку, в принципе, можно сообщить с помощью каких – то простых слов. Единственная трудность заключается в том, что в нашем обществе существует немало предрассудков по этому поводу, а малыши не умеют хранить взрослые тайны. Если нет желания разделить эту информацию со всей группой детского сада, то лучше отложить разговор на более поздний возраст, а пока сказать: «Папа тебя не знает, но если бы знал, то очень любил бы. Я тоже не знаю, где сейчас находится папа, но я очень рада тому, что ты у меня есть. Я тебя очень люблю!»

Иногда за вопросами об отцах стоят очень простые вещи, например ребенку хочется, чего – ни будь такого, что делают папы других малышей. Увидев, как другой малыш катается на плечах у своего отца, ребенок начинает искать, где же

его папа. В этом случае его можно просто спросить: «Ты тоже хочешь, чтобы тебя кто – ни будь покатал?» и при случае попросить об этом кого – то из родственников (брата, отца) или близкого друга. Не стоит игнорировать интерес малыша к семьям других детей, лучше отвечать кратко и однозначно, стараясь избегать моральной оценки происходящего. Например, **правильно будет сказать**: «У Васи есть папа, и он иногда приходит с ним поиграть», и **неправильно**: «Васин папа его не любит, поэтому навещает его всего раз в месяц».

Некоторые малыши придумывают себе воображаемых пап или мам взамен отсутствующих, что может очень сильно беспокоить родителей. Тем не менее это всего лишь игра, которая довольно быстро заканчивается.

Иногда дети подбегают к чужим мужчинам на улице с вопросом: «Ты – мой папа?» Конечно, мама при этом может испытывать некоторую неловкость, от которой, впрочем, легко избавиться – если не подпитывать такой процесс излишним вниманием.

Кроме того, малышу может так сильно понравиться чужая семья, что он начинает постоянно хвалить ее и вспоминать о ней. Это может вызвать чувство ревности и конкуренции, желание защитить свою семью. Маме в подобных случаях не следует бороться «с мельницами» лучше поддержать собственное чадо, сказав ему, что та семья действительно веселая и ей тоже нравится.

Иногда вопросы о папе сводятся к попыткам ребенка выяснить, любят ли его и хороший ли он. Если из разговора с мамой он получит заверения в любви, этого может быть достаточно. Главное – вовремя снять тревогу и помочь малышу почувствовать себя в безопасности.



подготовила: педагог – психолог МДОУ № 132

О.В.Кудашова